

**GUIA DE RECOMANACIONS PER
MINIMITZAR ELS IMPACTES
AL MEDI NATURAL EN
ESDEVENIMENTS ESPORTIUS A LA
COMARCA DE L'ALTA RIBAGORÇA**





Durant els darrers anys, els participants en curses de muntanya han augmentat de manera notable, assolint xifres de més del 30-40% des del 2010. També s'han promociionat nous esdeveniments esportius amb altres curses, caminades o marxes per entorns de muntanya de la comarca.

És innegable que aquests esdeveniments aporten beneficis al territori i als seus participants tant a nivell social, econòmic i ambiental, però cal tenir en compte els possibles impactes negatius associats, especialment al medi natural:

- **Sobre la vegetació:** reducció de l'altura i desenvolupament de la vegetació, alteració de la composició d'espècies, pèrdua de cobertura vegetal, introducció d'espècies exòtiques, impacte sobre espècies o hàbitats protegits com ara les molles, etc.
- **Sobre el sòl:** pèrdua de matèria orgànica, desplaçaments de terra, compactació del sòl, pèrdua de capacitat d'infiltració, etc.
- **Sobre l'aigua:** increment de la turbidesa de l'aigua, increment de l'entrada de nutrients, possible eutrofització, introducció d'organismes patògens, alteració de la composició de l'aigua, etc.
- **Sobre la fauna:** degradació o pèrdua d'hàbitats, pertorbació de la fauna, modificació del comportament habitual, desplaçament a altres hàbitats, etc.
- **Altres impactes:** pertorbacions per soroll, abandonament de residus o falta de reciclatge, deposicions dels participants, marcatge i no retirada de senyals, etc.





Per tal de mitigar aquests impactes negatius s'han elaborat guies i codis de bones pràctiques: *Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos* (Europarc- Espanya,2016) i el *Codi de bones pràctiques en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya* (Fundació Món Rural, 2017). El present protocol es basa en aquestes guies i altres articles i informes relacionats (bibliografia).

Aquest protocol pretén establir unes pautes i conductes que han d'adoptar els organitzadors i agents implicats en l'esdeveniment esportiu de la comarca per la correcta gestió dels residus i d'altres impactes ambientals generats a causa de la competició.





Propostes per minimitzar els impactes negatius associats a esdeveniments esportius al medi natural

- Sobre el medi ambient i l'entorn:

1. Evitar la megafonia als controls situats fora de nuclis urbans, i, si es valora la possible autorització, reduir-ne els decibels al mínim.
2. Limitar el vol d'helicòpters, drons i altres aparells.
3. No modificar el medi amb ancoratges fixos quan alterin rutes o itineraris preexistents (per exemple, ubicació d'ancoratges d'anella (parabolt) en crestes, parets o ressalts).
4. Incloure bujols o bosses de colors per la separació de residus en els punts d'avituallament, especialment d'aquelles fraccions que s'hagi previst generar (envasos, orgànic...). És interessant situar algunes bosses degudament marcades uns metres després de l'avituallament, per evitar aglomeració i facilitar la cursa als participants. Els encarregats d'aquests punts seran als responsables de dur els residus fins als contenidors de reciclatge dels punts urbans instal·lats per l'esdeveniment.
5. Preveure els problemes d'acumulació de brossa als contenidors locals dels nuclis habitats en curses o marxes de més de 300 participants. Cal facilitar i tenir en compte la retirada de residus de les zones d'avituallaments.
6. Evitar donar menjar o beure envasats, i, si cal, facilitar l'ús de gels i barretes energètiques que es puguin obrir sense separar cap part del plàstic.
7. Utilitzar menjar i beguda a granel, així com fruita ja pelada.
8. Recomanar l'ús de got propi als corredors.
9. Escriure el número de dorsal de cada corredor/a en els gels i barretes energètiques que portin abans de la sortida.
10. Evitar la senyalització permanent com ara pintura, esprais o altres productes de difícil retirada. Evitar posar cintes de plàstic en llocs que puguin volar.
11. Fer servir preferiblement senyalització de material reciclable.
12. Enretirar la senyalització un cop finalitzada la prova (màxim 48 h).
13. Establir normes de conducta per actuar davant la presència de ramats domèstics o gossos protectors al mig de l'itinerari.
14. Tenir especial cura i informar del risc potencial d'incendis forestals.
15. Informar sobre la importància de respectar (i tancar) els filats ramaders i les tanques.
16. Advertir amb 15 dies d'antelació els usuaris dels senders de la zona sobre la realització de la cursa o marxa, amb cartells sobre el terreny i a les poblacions més properes.
17. Tenir present la capacitat de càrrega del territori, entenen-se com a nombre màxim de corredors, així com a esdeveniments celebrats al mateix lloc durant l'any.
18. Prioritzar la publicitat de la prova en format digital, evitant imprimir si és possible.



- Sobre el sòl:

1. Establir els itineraris preferentment per pistes forestals d'ús públic o senders senyalitzats, i, per tant, consolidats (es recomana que el 80% del recorregut transcorri per aquest tipus de camins). En tot cas, utilitzar senders ja existents, assenyalats a la cartografia de referència. En el cas de múltiples opcions, senyalitzar la drecera preferent.
2. Fixar les vies d'accés de vehicles als membres dels controls, avituallaments, Creu Roja, etc.
3. Establir un pla d'accés de vehicles de visitants; indicar punts d'observació de pas dels corredors i vies d'accés, aparcaments previstos, llocs de canvi de sentit, llocs no accessibles, etc.
4. Evitar l'ús de bastons en els trams en què no es consideri necessari (risc d'erosió o com a mesura d'autoprotecció per les característiques del terreny).
5. Recomana l'ús de bastons sense punta metàl·lica o amb punta de goma.
6. Seleccionar els indrets dels controls atenent els impactes que generaran.

- Sobre la flora:

1. Dissenyar l'itinerari per evitar el pas per zones amb flora sensible o pel mig de prats i zones sense camí, o afectació en períodes delicats (floració, fructificació).
2. Delimitar sectors sensibles immediats per evitar trepig per desconeixement.

- Sobre la fauna:

1. Dissenyar el traçat de manera que no passi per llocs sensibles per a la fauna protegida.
2. Realitzar la major part de les curses o marxes fora de l'època de reproducció d'espècies protegides, escasses o sensibles.
3. Promoure el silenci fora dels llocs de control.
4. Fixar itineraris clars en zones de neu i amb espècies sensibles.
5. Parar especial atenció a les curses o marxes nocturnes, i reduir tant com sigui possible les hores nocturnes de les activitats de llarga durada.





També es recomana adoptar un seguit de **mesures per part de l'organització** de l'esdeveniment

- 1. Enviar un correu informatiu als participants, on es detallin les normes bàsiques de comportament per minimitzar els impactes negatius que es poden ocasionar al medi.
- 2. Informar els acompanyants dels punts òptims del seguiment de la carrera, evitant aglomeracions, així com facilitar transports col·lectius si és possible.
- 3. Els participants podrien signar un compromís de conducta durant la inscripció que promogui el respecte de l'entorn natural i la minimització dels impactes.
- 4. Els participants en l'esdeveniment han de saber que poden informar a l'organització o a través d'un full genèric de queixes i suggeriments sobre conductes mediambientals negligents d'altres corredors o organitzadors.
- 5. Establir i informar de sancions als corredors amb penalitzacions o desqualificacions pel no compliment de les normes o mal comportament: tirar residus a terra, agafar drecceres, trepitjar zones sensibles senyalitzades, etc.
- 6. Aplicar una taxa obligatòria o voluntària (1 o 2 €) durant la inscripció a l'esdeveniment que vagi destinada a la restauració o conservació de l'entorn que ha acollit la prova.
- 7. Els voluntaris i agents implicats a l'esdeveniment hauran de rebre una formació ambiental mínima per exercir la seva tasca (vigilància dels punts sensibles, coneixement de l'espai protegit, identificació d'impactes, sensibilització als corredors, gestió correcta dels residus, etc.).

Gràcies per la vostra col·laboració.



Bibliografia

- Babí, J., Soler-Prat, S., Inglés-Yuba, E. & Labrador-Roca, V. (2020). Historia y proceso de ordenación de las carreras en la montaña en España. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, Volumen XVII: 140-159. <https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06403>.
- Babí, J. (2019). La gestió de les curses de muntanya a Catalunya. *Universitat de Barcelona*.
- Benayas, J., Oñorbe, M. Horcajo, L. (2015). Propuesta de medidas de gestión ambiental para la sostenibilidad de las carreras por montañas en espacios naturales protegidos. *Departament d'Ecologia. Universidad Autónoma de Madrid*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4131.5283>.
- EUROPARC-España (2016). Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por montaña en espacios naturales protegidos, EUROPARC- España. Fundación Interuniversitaria Fernando González Bernáldez, Madrid. ISBN: 978-84-940457-1-4.
- Farías-Torbidoni, E.I., Dorado Martínez, V., Martínez, M.A. (2021). Medidas de minimización de impactos medioambientales en la organización y celebración de carreras de montaña ¿Qué opinan los participantes? *Pirineos*, 176. <https://doi.org/10.3989/pirineos.2021.175003>.
- FEDME (2011). Incidencia socioeconómica y ambiental de las carreras por montaña en el medio rural y natural de España.
https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/estudio_maquetado_con_portadas
- Fundació Mon Rural (2017). Codi de bones pràctiques en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya, 1a edició. Ed. *Entitat Autònoma del Diari Oficial i de Publicacions*. Generalitat de Catalunya. Departament de Territori i Sostenibilitat.
- Fuster, J. et. Al (2013). Análisis de Trekorientación Bosque de Poblet: un evento deportivo sostenible en el medio natural. *Educació Física i Esports*. ISSN-1577-4015.