

## Las carreras por montaña en el colectivo con diversidad funcional visual

Virginia Alcaraz Rodríguez<sup>1</sup>, Jesús Fernández Gavira<sup>1</sup>, Pablo Jesús Caballero Blanco<sup>1</sup> y Pedro Sáenz-López Buñuel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Sevilla; <sup>2</sup>Universidad de Huelva

Email: [v.alcarazrodriguez@gmail.com](mailto:v.alcarazrodriguez@gmail.com), [jesusfgavira@us.es](mailto:jesusfgavira@us.es),  
[pcaballero4@us.es](mailto:pcaballero4@us.es), [psaenz@uhu.es](mailto:psaenz@uhu.es)

**RESUMEN:** La participación de deportistas con diversidad funcional está aumentando en las carreras por montaña. La dificultad para acceder a los deportes en el medio natural de este colectivo y la necesidad de que tengan mayor atención, hace necesario aumentar el número de publicaciones sobre esta temática. En este caso, se analiza la práctica de actividades en medio natural del colectivo de personas que presentan diversidad funcional visual, así como las características de las carreras por montaña que practica este colectivo.

**PALABRAS CLAVE:** Actividades en el medio natural, Personas ciegas, Deporte.

### Mountain's races in people with visual functional diversity

**ABSTRACT:** The participation of athletes with functional diversity is increasing in mountain's races. The difficulty to access to outdoor activities of this group and the need for them to have greater attention, makes it necessary to increase the number of publications on this subject. In this case, we analyze the practice of activities in the natural environment of the group of people who present Visual Functional Diversity, as well as the characteristics of the mountain's races practiced by this group.

**KEY WORDS:** Outdoor activities, Blind people, Sport.

## 1. INTRODUCCIÓN

Las carreras por montaña son una modalidad deportiva que puede desarrollarse en alta, media y baja montaña. Esta modalidad deportiva ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años desde todos los puntos de vista, incluida la participación de personas con algún tipo de diversidad funcional. Ejemplo de ello fueron los últimos “Sky Games 2012”, en los cuales participaron personas con diversidad funcional física y sensorial en categorías adaptadas a ellos en los denominados Para-Sky Games (Montes, 2012).

En el presente artículo se analiza la práctica de actividades en medio natural del colectivo de personas que presentan Diversidad Funcional Visual, así como las características de las Carreras por Montaña realizadas por este colectivo.

## 2. PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL EN EL COLECTIVO CON DIVERSIDAD FUNCIONAL VISUAL

La práctica de las actividades físico-deportivas desarrolladas en el medio natural tiene una implantación social importante en España. La incorporación de las personas con diversidad funcional visual a este tipo de prácticas físicas y deportivas no es únicamente por realizar un deporte específico, sino en gran medida por un acercamiento a la realidad social que promueve una inclusión real de los mismos (Arribas, 2012). Además, esta perspectiva inclusiva se refuerza gracias a la equidad en el uso de espacios (montañas, senderos y refugios) iguales para todos los deportistas independientemente de sus características personales. Esta situación favorece las relaciones entre las personas, permitiendo evitar el aislamiento que a veces se deriva de la diversidad funcional, y contribuyendo de esta manera a la inclusión de las personas con Diversidad Funcional Visual.

El deportista con Diversidad Funcional Visual busca en el medio natural y sus diferentes disciplinas deportivas lo mismo que otro montañero: el desafío personal, la superación de metas y la superación de límites físicos y naturales que son palpables para todas las personas que las realizan (Bueno, 2012; Carrascosa, 2013).

## 3. CARRERAS POR MONTAÑA

### 3.1. Origen y evolución

Siguiendo a Sánchez (2014) y Sellés (2017) realizamos un breve recorrido histórico. Las carreras por montaña tienen una larga historia, existiendo registros históricos de competiciones de carreras por montaña realizadas en el año 1068. En este caso se documentó una competición que tenía como objetivo elegir al mensajero real de Escocia, siendo elegido aquel que subía más rápido a la montaña más cercana. Estas carreras por montaña siempre han figurado como un acontecimiento importante en los antiguos Highland Games Escoceses.

Los primeros registros escritos de las carreras de montaña en su versión moderna han sido encontrados en Inglaterra, y se remontan al siglo XIX, dándose estos en 1850 con “The Games Grasmere”. A partir de esta fecha se tienen registro en

Inglaterra y Nueva Inglaterra (en Estados Unidos), de carreras con longitudes entre 10 y 17 kilómetros y entre 1000 y 1500 metros de desnivel positivo.

Actualmente las carreras por montaña se han convertido en una actividad de ocio con un carácter más o menos competitivo y/o recreativo en el que los corredores y su entorno cercano ocupan su tiempo libre.

En España existen diferentes circuitos de Carreras por Montaña gestionadas por Federaciones Autonómicas, Federación Española de Montaña (FEDME), ayuntamientos, diputaciones, clubes y empresas privadas. La única característica que no se puede generalizar es la accesibilidad y el carácter inclusivo de estas pruebas, si bien es verdad que existen ejemplos de ello como la Carrera por Montaña de Ezcaray (La Rioja) conocida a nivel nacional por su carácter inclusivo, pero son casos señalados y singulares como esta carrera.

### 3.2. Características de las carreras por montaña

Las carreras por montañas o *trail* son competiciones que se desarrollan casi en su totalidad en zona de montañas y medio natural. Entre los tipos que se instauran dentro de los circuitos de la Federación Española de Montaña y Escalada (FEDME, 2017) se encuentran la maratón y media maratón de montaña con longitud igual a la distancia olímpica, pero con un desnivel mínimo de 1500 metros positivos. Además, encontramos los *skyrunning*, modalidad que se desarrolla en cresterías de las montañas de más de 2000 metros de altitud, kilómetros verticales, carreras de distancia máxima de siete kilómetros y un kilómetro de desnivel positivo.

Los organizadores, según reglamento existente por la FEDME, tienen entre sus funciones facilitar toda la información sobre la prueba a los participantes, garantizar la seguridad de los participantes y agentes involucrados durante la carrera, salvaguardar la integridad del entorno medioambiental en el que se desarrollan, así como hacer cumplir el reglamento existente por parte de los corredores en el caso que no exista árbitros oficiales en la prueba.

El acceso a este tipo de eventos en la mayoría de las ocasiones es online, facilitando el proceso de inscripción a través de formularios sencillos y plataformas de pago, espacios digitales que comparten tanto corredores amateurs como aquellos que compiten por premios a nivel nacional e internacional, y corredores con diferente tipo de capacidades.

El desarrollo de estas pruebas según la modalidad se desenvuelve en alta, media y baja montaña. La distancia mínima para que una prueba se incorpore dentro de la categoría de competición oficial es la denominada media maratón y con un desnivel mínimo positivo de mil metros y un máximo de mil quinientos en el caso de la normativa específica de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC, 2017). El recorrido de las competiciones será siempre por pistas y caminos no asfaltados, senderos, barrancos, etc., y el recorrido de la carrera no superará el 50% de pista transitable para vehículos. Dependiendo del terreno en que se realice la competición, pueden hacerse ascensos y descensos con cuerdas, aunque la zona trepada no puede superar el grado II de dificultad o los 40° de pendiente.

La descripción y graduación de las rutas se realiza siguiendo los parámetros del Método de Información del Excursionista (MIDE) en el que se centra en los detalles relativos a la descripción de terreno como son porcentajes de tipo de firme por el que se transita, pendiente positiva o negativa, desniveles acumulados y necesidad o no de la utilización de manos o cuerdas de paso.

El calendario competitivo oficial de carreras por montaña de la FEDME se desarrolla sólo en territorio nacional, la denominada Copa de España de Carreras por Montaña es un circuito de varias pruebas puntuables para federados, en la que se participa de forma individual en la modalidades. Existe la posibilidad de que participen deportistas extranjeros y están abiertas a todos los participantes, pero no presentan reglamentos que faciliten la inclusión de las personas con diversidad funcional. La otra gran prueba de carreras por montaña es el Campeonato de España por federaciones y por clubes que consta de una única prueba de cada modalidad. Las diferentes modalidades de las Copas y Campeonato de España son carreras en línea, kilómetro vertical y ultra.

Las carreras cuentan con categoría femenina, masculina y por selecciones autonómicas. La edad mínima para poder participar es de 15 años en la categoría Cadete, según reglamento, excepto en el Campeonato de España de Ultratrail, en el que solo participarán deportistas de la categoría Sénior.

Actualmente, las carreras por montaña en las que participan personas con diversidad funcional visual son las existentes homologadas para circuito oficial de la FEDME, pero de forma integrada tal y como veremos a continuación.

## **4. CARRERAS POR MONTAÑA Y DIVERSIDAD FUNCIONAL VISUAL**

El montañismo es una disciplina deportiva incluida dentro del conjunto de actividades de la FEDC, y forman parte del sistema competitivo de este deporte en su modalidad adaptada para diversidad funcional visual aquellas competiciones o pruebas que, bajo el nombre de Circuito Nacional de Carreras por Montaña (CNCM), organizan cada temporada la FEDC.

### **4.1. Origen de las carreras por montaña en personas con diversidad funcional visual**

En España, el montañismo con personas con diversidad funcional visual nace en 1989 de la mano de Juan Antonio Carrascosa Sanz, con la creación del Grupo de Montaña de la ONCE (Carrascosa, 2002). Esta persona trabajaba como médico en el Centro de Recursos Educativos Antonio Vicente Mosquete (en adelante CREAVM) de la ONCE. Los responsables del CREAVM observaron que los niños con diversidad funcional visual internados en el colegio no disfrutaban de actividades de ocio y deporte para los fines de semana, o las que tenían a su disposición eran poco atractivas para ellos. La dirección del colegio encargó al Sr. Carrascosa, además miembro de la Federación Madrileña de Montañismo, la organización de las excursiones, la formación de los guías, etc.

Tras la posterior creación de la FEDC, esta modalidad deportiva ha tenido una gran promoción y un aumento de participación por parte de personas con diversidad funcional visual, debido a la inclusión en 1997 del montañismo como un deporte más dentro de su estructura. Los objetivos en este momento fueron: consolidar el calendario de actividades deportivas, formar y desarrollar las técnicas necesarias para aumentar los conocimientos médicos de movilidad y seguridad en montaña para ciegos y, por último, extender progresivamente en todo el territorio nacional este deporte para beneficio de los deportistas afiliados a la ONCE. El profesor Carrascosa inicia en 2013 un proyecto basándose en las evidencias de la inexistencia de un desarrollo a nivel internacional de metodología específica para el montañismo con

personas ciegas. En aquel momento establecieron un grupo de trabajo para dar respuesta a la necesidad de inclusión de la población con diversidad funcional visual en el mundo del montañismo, a través del establecimiento de técnicas de desplazamiento, material, diseño de recorridos, protocolos de rescate y todos aquellos aspectos necesarios para el desarrollo con normalidad del montañismo.

#### **4.2. Características de las carreras por montaña en personas con diversidad funcional visual**

Las carreras por montaña programadas por la FEDC plantean como objetivo principal facilitar la participación y la competición de las personas con diversidad funcional visual en esta disciplina, reuniendo para ello a los deportistas y guías. El montañismo en la FEDC se divide en un total de doce modalidades, agrupadas a su vez en cuatro grupos según afinidad. La clasificación final sería: área de marcha (senderismo, media montaña, alta montaña y expediciones); área de escalada (escalada en roca, escalada en hielo y escalada deportiva); área de resistencia (duatlón en montaña, media maratón de montaña y maratón de montaña); y área de específicos (barranquismo y esquí de travesía).

Las diferentes modalidades y especialidades tienen características propias en técnica, entrenamientos, materiales adaptados y tratamiento metodológico por los profesionales implicados. Todas las modalidades, a excepción de la escalada deportiva, tienen como punto de unión el medio natural, lo que determina que factores como la época del año, la altitud, la temperatura o la climatología del día sean determinantes para su adaptación.

Las actividades deportivas que se están realizando dentro del calendario oficial de la FEDC se pueden agrupar en cinco apartados:

- Trofeo de la regularidad, prueba en la que los participantes realizan una serie de marchas organizadas por la delegación territorial de la ONCE que les pertenezca.
- Ascensiones, en las que cada delegación realiza aquellas que considera a lo largo del calendario anual, además desde la FEDC se organizan un mínimo de una ascensión al año abierta a todos los federados en ámbito nacional.
- Marchas de integración, realizándose anualmente una marcha de integración en el ámbito territorial y otra a nivel nacional en la que participan aquellos invitados por la FEDC por su participación a lo largo del año en las diferentes actividades.
- Expediciones, que se realizan tanto a nivel nacional como internacional, destacando aquellas realizadas en localizaciones en el extranjero, ya que repercuten en la motivación de superación y progreso del grupo de montaña de la FEDC.
- Y, por último, Carreras por Montaña, realizadas en forma de circuito en el que existen tres pruebas clasificatorias y una final con unas características determinadas que conducen al Campeonato de España de Carreras por Montaña (externamente a este circuito clasificatorio se encuentran las carreras de dificultad y el kilómetro vertical). Actualmente, todas las modalidades se realizan de forma segregada siempre con la colaboración

de voluntarios y técnicos de montaña formados en el guiado de personas con diversidad funcional visual por montaña a excepción del CNCM.

Las competiciones del Circuito Nacional de Carreras por Montaña (CNCM) de la FEDC se dividen en dos tipos de pruebas: Prueba Nacional de Dificultad en Montaña y Prueba Nacional de Km. Vertical. Las carreras por montaña programadas por la FEDC son competiciones por equipo, formados por tres personas, por lo que no será posible participar en ellas de manera individual. La dinámica de funcionamiento del equipo que conforma una barra es muy sencilla: parte delantera se sitúa un guía, en el medio el deportista ciego y al final otro guía u otro montañero con baja visión. El guía principal va indicando las características de los accidentes del terreno facilitando el transcurso del desplazamiento. El guía o compañero con resto visual que cierra el grupo da estabilidad al conjunto y complementa las órdenes del guía principal si ha dejado pasar algo por alto.

Las competiciones programadas por la FEDC se desarrollarán en terreno de montaña, el cual estará debidamente trazado, marcado, balizado y controlado. La distancia será de un mínimo de 15 y un máximo de 26 kilómetros con un desnivel entre 500 y 1.400 metros positivos. El terreno tendrá una dificultad técnica de I/II grado. Durante la competición, los deportistas que formen un equipo estarán unidos en todo momento por medio de una barra direccional, salvo en las paradas que se determinen por la organización y en los momentos previstos para avituallarse. Adicionalmente, la noche anterior o la mañana de inicio de la prueba la organización realizará una reunión informativa en la que se informará a los participantes sobre aspectos clave como son: el itinerario previsto, características (longitud y desnivel), hora de salida, tiempo estimado para el primer corredor, ubicación de los controles y tiempos de paso máximos, avituallamientos, tiempo máximo de finalización de la carrera, situación de lugares peligrosos o conflictivos y meteorología prevista.

El CNCM de la FEDC constará de las siguientes pruebas: Pruebas Clasificadoras de participación abierta; Final del Circuito Nacional de Carreras por Montaña; Prueba Nacional de Dificultad en Montaña; y Prueba Nacional de Kilómetro Vertical. Para participar en las Carreras por Montaña, cada competidor y guía o deportista de apoyo deberá llevar consigo el material adecuado, siendo ésta una obligación y responsabilidad ineludibles.

En las carreras por montaña participan deportistas que, en todo caso, serán personas con diversidad funcional visual, clasificados en dos categorías: B1 (ciegos totales) y B2 (personas con baja visión). Además, es necesaria y obligatoria la presencia de la figura del guía o deportista de apoyo. Esta persona no padecerá ninguna diversidad funcional visual, y tendrá como cometido colaborar con los competidores al objeto de que éstos puedan tomar parte en las pruebas de forma segura.

Las categorías de la competición son: Categoría Masculina; Categoría Femenina (equipo con deportistas B1 Mujer; o equipo con dos deportistas B2 en el que al menos 1 es Mujer); Categoría Veteranos (equipo masculino con deportista B1 nacido en el año 1969 o anteriores; o equipo en el que los dos deportistas B2 sumando sus edades superan los 85 años); y categoría Veteranas (equipo femenino con deportista B1 nacida en el año 1969 o anteriores; o equipo en el que las dos deportistas B2 sumando sus edades superan los 85 años).

Estas pruebas actualmente son seleccionadas de aquellas homologadas por la FEDME pero de forma integrada, ya que a los corredores de la FEDC se aplica un

reglamento de competición diferente al de resto de participantes a excepción de aquellas normas de seguridad propias de la prueba en cuestión.

## 5. CONCLUSIONES

La práctica de actividades en el medio natural y, particularmente, las carreras de montaña realizadas por el colectivo de personal con diversidad funcional visual, es relativamente reciente. A pesar de las características analizadas en el presente artículo, se hace necesario investigar la opinión de los protagonistas con el objetivo de mejorar las condiciones de participación.

## 6. REFERENCIAS

- Arribas, H. F. (2012). El montañismo como práctica de ocio inclusivo. *Revista Pedagógica ADAL*, 15(25), 27-32.
- Carrascosa, J. A. (2002). Montañismo. En Castrillón, E. (ed.) *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales* (pp. 161-173). Madrid, España: Federación Española de Deportes para Ciegos.
- Carrascosa, J. A. (2013). *Bien de altura*. Madrid: FEMAD.
- Bueno, F.J. (2012). *Manual de guiado de ciegos en montaña*. Madrid: Editorial IBERSAF.
- FEDC (2017). Federación Española de Deportes para Ciegos [Web]. Recuperado de <http://www.fedc.es/home.cfm>
- FEDME (2017). *Qué son las carreras por montaña* [Web de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada]. Recuperado: 10/03/2017 de <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=467>.
- Montes, D. S. (2012). *ParaSky Games, los atletas con discapacidad también tendrán Campeonato del Mundo*. Recuperado: 24/02/2017 de <http://www.carreraspormontana.com/noticias/parasky-games-los-atletas-con-discapacidad-tambien-tendran-campeonato-del-mundo>
- Sánchez, S. (9 de diciembre de 2014). *Un poco de historia del mundo del trail*. [Entrada en un blog]. Recuperado de: <http://samuelsanchez.blogspot.com.es/2014/12/un-poco-de-historia-del-mundo-del-trail.html>
- Sellés, E. (2017). Historia y retos de las carreras por, y de, montaña. *Tipografía La Moderna. Revista de lectura y debate para picar entre horas*. Recuperado de: [http://www.tipografialamoderna.com/a\\_fondo/historia-y-retos-de-las-carreras-por-y-de-montana/](http://www.tipografialamoderna.com/a_fondo/historia-y-retos-de-las-carreras-por-y-de-montana/)