

NORMATIVA 2024



LIGA ESPAÑOLA - CAMPEONATO DE ESPAÑA Y DE SELECCIONES AUTONOMICAS DE RAID

Datos de la Normativa

Responsable de redacción: Roger Casal i Fernández (Director Técnico).

Equipo de revisión: Comité de Raid

Código del documento: DT24-NR001

Fecha de presentación: 27 de diciembre de 2023

Fecha de aprobación: enero de 2024

Fecha de vigencia: enero 2024 a 31 de diciembre de 2024

CAPÍTULO I: OBJETO Y ÁMBITO DE APLICACIÓN

Artículo 1.- Generalidades.

Con el nombre de Liga Española de Raid de Orientación y Aventura (en adelante LER) se agrupan las competiciones oficiales de carácter nacional de esta especialidad deportiva a celebrar en España entre el 1 de enero y 31 de diciembre de 2024, incluido el Campeonato de España de Raid de Orientación y Aventura (en adelante CER) y el Campeonato de España de Selecciones Autonómicas Juvenil de Raid de Orientación y Aventura (en adelante CESAR Juvenil).

Cada una de estas competiciones deberá someterse a lo estipulado en el reglamento de Raid de Orientación y Aventura, en las presentes normas, en el resto de los reglamentos federativos y legislación vigente que le sean de aplicación y a las medidas sanitarias que pudiesen ser fijadas en cada momento en el lugar de celebración de las distintas pruebas.

Además, se podrá incluir en el calendario de la LER una prueba de la Liga Portuguesa, en la que se disputará la carrera con las normas vigentes en Portugal en el momento de su celebración.

Artículo 2.- Objeto y ámbito de aplicación.

Las presentes normas y sus correspondientes anexos tienen por objeto regular aspectos específicos aplicables a las pruebas oficiales de la LER, el CER y CESAR del año 2024. El calendario de competiciones es el así aprobado por la Asamblea General de la FEDO para dicha temporada.

Todo directivo, organizador, técnico o deportista que actúe en ellas tiene el deber de conocer y la obligación de respetar y cumplir su contenido.

Artículo 3.- Competencias.

En virtud de lo dispuesto en los estatutos, la Asamblea General de la FEDO o la Comisión Delegada son los únicos órganos que tienen competencias para aprobar cualquier modificación de las presentes normas, a instancias de la Dirección Técnica y a propuesta del Comité Técnico de Raid.

El máximo órgano de interpretación técnica de estas normas será la Dirección Técnica de la FEDO previa consulta del Comité Técnico de Raid.

La Organización de las competiciones correrá a cargo de federaciones autonómicas o clubes miembros de la FEDO y será supervisada por un Juez Controlador FEDO, aceptando cada federación autonómica o clubes organizadores el compromiso del cumplimiento de los reglamentos deportivos y las normas técnico-administrativas vigentes, además de las medidas sanitarias o administrativas que se fijen en cada momento por las autoridades competentes.

CAPÍTULO II: CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Artículo 4.- Condiciones de participación.

El Raid de Orientación y Aventura (en adelante Raid) es una competición que, al desarrollarse en el medio natural y en lugares de difícil control y acceso, conlleva un importante riesgo para los participantes. Su larga duración, su desarrollo en condiciones de autonomía, las múltiples disciplinas y pruebas especiales

que intervienen requieren que los deportistas posean una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar su propia seguridad durante el desarrollo de la prueba.

A efectos de dejar constancia escrita de haber sido informados de estas condiciones de participación, todos los participantes deberán firmar el modelo de declaración que se adjunta en el Anexo I. En el caso de los menores de edad firmará la madre, el padre o el tutor legal.

Artículo 5.- Requisitos generales (Art.º 86 del reglamento de Raid 2023).

1. Son requisitos generales para la participación en una prueba de Raid oficial:
 - Ser mayor de 17 años (para categorías élite y aventura) o juveniles autorizados en su caso.
 - Estar reglamentariamente inscrito en la competición.
 - Poseer las capacidades físicas y técnicas suficientes para afrontar estas pruebas.
 - No encontrarse sujeto a alguna sanción disciplinaria que así lo impida.
2. Solo se podrá competir en las categorías oficiales de las Ligas y Campeonatos de España (con la salvedad de los corredores extranjeros) con Licencia de temporada/Licencia anual FEDO.
3. En un Raid Oficial de la Liga o en un Campeonato de España se podrán crear categorías OPEN, no oficiales, en la que se permitirá competir a los equipos con corredores que no dispongan de licencia de temporada. Estos corredores deberán tramitar licencia de prueba. Para las categorías OPEN no existirá un ranking anual.

Artículo 6.- Composición de los equipos para participar en un Raid oficial.

Según el Art.º 90 y siguientes del reglamento de Raid 2023.

Artículo 7.- Obligaciones generales de los equipos.

Todos los componentes del equipo tienen la obligación de conocer las presentes normas y reglas particulares de la competición en sí; de seguir rigurosamente las normas y protocolos de seguridad establecidos en el transcurso del recorrido y de acatar las decisiones de los jueces durante la competición. (Art.º 110 y siguientes del reglamento de Raid 2023).

CAPÍTULO III: CATEGORÍAS LER

Artículo 8.- CATEGORÍA ORIENTA-RAID. Según tabla de Categorías.

Artículo 9.- CATEGORÍA JUVENIL. Según tabla de Categorías.

Artículo 10.- CATEGORÍA AVENTURA FEMENINO. Según tabla de Categorías.

Artículo 11.- CATEGORÍA AVENTURA MASCULINO. Según tabla de Categorías.

Artículo 12.- CATEGORÍA AVENTURA MIXTO. Según tabla de Categorías.

Artículo 13.- CATEGORÍA ELITE (ABSOLUTA). Según tabla de Categorías.

TABLA DE CATEGORÍAS

	ORIENTA-RAID	JUVENIL	AVENTURA FEMENINO	AVENT. MASCULINO	AVENTURA MIXTO	ELITE (ABSOLUTA)
Características	Iniciación. Abierta. No competitiva. Opcional	Intermedio entre iniciación y élite, apto para de esa edad	Intermedio entre iniciación y élite apto para equipo sólo femenino	Intermedio entre iniciación y élite apto para equipo sólo masculino	Intermedio entre iniciación y élite apto para equipos mixtos	Exigente.
Tipo de participante	Corredores esporádicos. Condición física normal. +18 años (-18 acompañados)	15 a 18 años (en la temporada). Preparación media en medio natural. No necesario ser especialistas en Raid	Femenino. + 17 años. Preparación media en medio natural, No necesario ser especialistas en Raid	Masculino. + 17 años. Preparación media en medio natural. No necesario ser especialistas en Raid	Ambos sexos. + 17 años. Preparación media en medio natural. No necesario ser especialistas en Raid	+ 17 años. Buena preparación. Especialistas en Raid.
Componentes equipo	2 en carrera (Relevos: máximo 2)	Mín. 2, Max 3. Dos siempre en carrera (+ 1 relevista).			Mín. 2, Max 3. Dos siempre en carrera. 30% Secciones con componente femenino	3 siempre en carrera. *Posibles equipos de 4 con aprobación previa de la Dirección Técnica y Comité de Raid.
Asistencia	Puede no ser precisa					
Trazado Recorrido	Muy fácil. Todo optativo, incluso asistencia. Podrá hacerse a pie. No nocturna.	1 o 2 etapas, divididas en secciones con controles puntuables (1 punto /10 min aprox)				
Puntos control (1)		Norma General (NG): Optativos: suman, no penaliza. Puede haber obligatorios. Se harán de forma lineal o tipo score				
Secciones especiales		Podrá haber secciones especiales (2)				
Hora cierre y de salida de Sección		Con hora de cierre de Sección y posible de cierre de salida (3)				
Raid de 1 etapa (Duración mínima 10 horas para el ganador y máxima 15 Horas)		NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 9 h. Cierre máx. Meta: 23:30 sábado. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo ganador: 10 h. Cierre máx. Meta: 05:00 domingo. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 15 h. Cierre máx. Meta: 05:00 Domingo. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 15 h. Cierre máx. Meta: 05:00 domingo. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tº máx. ganador: 15 h. Cierre máx. Meta: 05:00 domingo. (5)
Raid de 2 etapas	1ª Etapa (4)	Finalizará de día. Tiempo máximo 6 horas. Una sola jornada.	Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 9 h. Cierre máx. Meta: 23:30 sábado. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 10 h. Cierre máx. Meta: 05:00 domingo. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 12 h. Cierre máx. Meta: 05:00 Domingo. (5)	NG: Inicio: 10:00. Tº máx. ganador: 12 h. Cierre máx. Meta: 05:00 domingo. (5)
	2ª Etapa (4)	No	NG: Inicio: 08:00 o más. Min 2 secciones. Duración máx. 3 horas. Cierre máx. Meta: 13:00 (5)			
Exigencias físicas	Medias (posibles relevos)	Medias, (larga duración. Posibles relevos)	Importantes (larga duración. Posibles relevos)			Muy importantes (resistencia larga duración)
Exigencias técnicas	Mínimas (Marcha por terreno montañoso)	Fáciles. Autonomía. Progresión sencilla. Básicos conocimientos de seguridad	Variables. Autonomía. Progresiones simples y complejas. Básicos conocimientos de seguridad en todas las disciplinas del RAID			
Pruebas especiales	Si hay, nivel iniciación y siempre optativas. Personal seguridad	Sí. Siempre optativa su realización				NG: Obligatorias y largas. Dificultad técnica variable
Clasificaciones	Fem. Masc. y Mixta					
Obligatoriedad	Opcional	No, Sí, al menos en 3 pruebas LER	Sí. En todos los Raid			
Tipo de trazado	Sencillo	Medio	Medio/Difícil	Medio/Difícil	Medio/Difícil	Difícil

NG: Norma general

- (1) *Un punto de control, optativo u obligatorio, se considerará conseguido cuando el último componente del equipo certifique su paso antes de la hora de cierre de la sección. La consecución de un punto obligatorio (si lo hay) implicará sumar su valor en puntos, pero su no consecución implicará una penalización.*
- (2) *Únicamente en estas secciones y de forma excepcional se permitirá también que la hora de cierre sea inferior al necesario para conseguir todos los puntos de control, teniendo los equipos que decidir de forma estratégica qué puntos intentan conseguir. Estas secciones deberán estar expresamente indicadas como tales en el roadbook de carrera.*
- (3) *hora de cierre de Sección, planeada para que la inmensa mayoría de los equipos puedan completar todo el recorrido y conseguir todos los puntos de control. También podrá contar con hora de cierre de salida, a partir de la cual no se podrá empezar.*
- (4) *Cualquier cambio en estos horarios, a solicitud de la organización, ha de contar con el visto bueno del Juez Controlador y la aprobación explícita del Comité Técnico de Raid.*
- (5) *A partir del cierre de meta ningún equipo podrá comenzar ninguna sección, y los equipos que lleguen a cualquier meta de sección después de esa hora perderán todos los puntos conseguidos en la sección en la que se encuentren.*
- (6) *Nota: Se indican sábado o domingo por ser habitual la realización de las pruebas en fin de semana. En caso de realizarse en otros días de la semana se entenderá sábado como primer día y domingo como segundo día de competición.*

CAPÍTULO IV: RANKING LER

Artículo 14.- Ranking de la LER.

El ranking pretende determinar los equipos más regulares a lo largo de la Liga. Habrá cinco clasificaciones:

- Categoría Élite (Absoluta)
- Categoría Aventura Mixto
- Categoría Aventura Masculino
- Categoría Aventura Femenino
- Categoría Juvenil

Artículo 15.- Requisitos a cumplir por los equipos.

A los efectos de poder puntuar en la LER, un equipo será considerado como el conjunto de participantes que compiten bajo el mismo nombre en las distintas carreras de la liga. El único requisito para que un equipo puntúe en el ranking es que todos los componentes del mismo cuenten con la licencia de temporada de la FEDO. En todo caso a final de temporada y a efectos de reconocimientos oficiales un corredor sólo podrá formar parte de un equipo, aquel en el que haya corrido más carreras.

No será necesario inscribirse en la FEDO, bastará con inscribirse en los distintos Raid con el mismo nombre para que se incluyan los puntos en el ranking, si bien el equipo deberá indicar el capitán y datos de contacto

de este a la secretaría FEDO con objeto de establecer el interlocutor válido del mismo. En su defecto el capitán será el inscrito como tal en el primer Raid en que se inscriban.

Artículo 16.- Sistema de puntuación.

En cada categoría, el equipo que participe obtendrá un número de puntos en base a su posición en la clasificación general. Los puntos se repartirán entre los equipos según este criterio:

Posición	Puntuación
1º	110 puntos
2º	105 puntos
3º	101 puntos
4º	98 puntos
5º	96 puntos
6º	95 puntos
7º	94 puntos
8º	93 puntos
9º	92 puntos
.....	Disminuyendo un punto hasta el último clasificado

*Los equipos sólo son descalificados cuando incumplen normas de seguridad o son reincidentes en infracciones, por tal motivo no merecen ningún tipo de puntuación).

El número de pruebas puntuables en una liga dependerá del número de pruebas que se celebren, según la siguiente tabla:

Raid	Pruebas puntuables
3	2
4 o 5	3
6 o 7	4

Aquellos equipos que participen en más pruebas podrán eliminar los peores resultados.

El número de pruebas de las categorías femenina y juvenil en la temporada 2024 será de un mínimo de 3, puntuando para el ranking 2 (si hay 3), 3 (si hay 4 o 5) o 4 (si hay 6 o 7). Aquellos equipos que participen en más pruebas podrán eliminar los peores resultados. En caso de suspenderse alguna prueba se recalculará el número de pruebas puntuables.

En la categoría Elite (Absoluta) al menos dos de las participaciones puntuables habrán de ser como equipo mixto o femenino. Los equipos que no cumplan esta condición a largo de la liga estarán por detrás de aquellos que sí lo hagan. Este requisito deberá cumplirse, aunque se suspenda alguna de las pruebas.

Los equipos cuya participación se vea afectada por estar involucrados en tareas de organización o control,

serán compensados con una puntuación equivalente a la media de puntos obtenidos en los tres mejores resultados obtenidos por el equipo. Si el equipo compite en menos de 3 Raid será la media de los Raid en que participe. Esta compensación sólo se podrá aplicar una vez y, en categoría élite, contará como participación masculina.

El ranking final de la temporada se obtiene como suma de los puntos conseguidos por cada equipo a lo largo de la LER, teniendo en cuenta los criterios anteriores. El que más puntos obtenga será el ganador. El criterio de desempate será la mejor puntuación obtenida en el Campeonato de España.

Artículo 17.- Trofeos

Los tres primeros clasificados del Ranking de la LER en sus respectivas categorías recibirán medalla o trofeo y diploma gestionados por la FEDO. Normalmente, la entrega se realizará en la primera prueba de la siguiente temporada.

CAPÍTULO V: DIRECTRICES COMUNES A LA LER

Artículo 18.- Horario de carrera y Penalizaciones.

1. Horarios de carrera (Según Art.º 121 y siguientes del reglamento de Raid 2023).
2. Penalizaciones (Según Art.º 130 y siguientes del reglamento de Raid 2023).

Artículo 19.- Directrices relativas a la organización de las pruebas

Para organizar las pruebas de Raid, los organizadores deberán ajustarse en lo posible a lo dispuesto en el reglamento de Raid 2023 para la Organización de Pruebas.

Artículo 20.- Directrices relativas al trazado de recorridos de las pruebas.

Según lo especificado en el reglamento de Raid 2023.

Artículo 21.- Jueces Controladores y de la Prueba.

Según lo especificado en los capítulos XXIII y XXIV del reglamento de Raid 2023.

Artículo 22.- Seguridad en las pruebas

Según lo especificado en el capítulo III del reglamento de Raid 2023.

Para garantizar la seguridad a lo largo de la competición será obligatorio que la organización disponga de un equipo de especialistas en seguridad, con la única misión de vigilar la progresión de los equipos por las distintas secciones y pruebas especiales que lo requieran. No podrán realizar otras funciones durante la competición.

Dado que el recorrido es secreto, solo la organización y el equipo de jueces pueden establecer las normas y protocolos de seguridad que mejor se ajustan a las características de la prueba. Para cada sección o prueba especial deberán utilizarse como referencia los protocolos y normas de seguridad estipuladas por la federación española competente en cada disciplina del Raid.

Los organizadores estarán obligados a difundir los reglamentos de referencia, las normas de seguridad que se van a aplicar, así como, los protocolos de progresión y seguridad, junto al material obligatorio que sea necesario. Esta información se debe proporcionar con al menos 30 días de antelación a la celebración de la prueba, para conocimiento y práctica de los equipos.

Los deportistas estarán obligados a conocerlos, y a entrenar hasta dominarlos para poder realizar las secciones o pruebas especiales presentes en el Raid. **Además será obligación de cada deportista el cumplimiento de la normativa de circulación vigente.**

CAPÍTULO VI: RESULTADOS

Artículo 23.- Resultados

Los resultados deberán detallar la puntuación, así como todos y cada uno de los tiempos, las bonificaciones, las penalizaciones y las neutralizaciones parciales tomadas a los equipos a lo largo del recorrido. Incluirá la información de qué equipos cumplen los requisitos para puntuar en la liga (todos los componentes con licencia anual) y diferenciará los equipos Élite que compiten como mixtos.

Los resultados provisionales serán publicados, como muy tarde, 30 minutos después del cierre de meta para posibles observaciones y reclamaciones.

Los resultados provisionales se darán por definitivos una vez resueltas todas las reclamaciones. Las clasificaciones vendrán agrupados por categorías y reflejarán los resultados de los equipos participantes ordenados de la forma siguiente:

Los equipos aparecerán por orden de puntos conseguidos, de más puntos a menos, una vez sumadas las penalizaciones, bonificaciones y neutralizaciones.

En caso de equipos empatados a puntos desempatarán mediante la contabilización del tiempo, prevaleciendo los que han realizado la prueba en menor tiempo.

Los equipos que se retiren aparecerán en la clasificación por orden de puntos registrados en el sistema Sportident en el momento de retirarse, pero siempre estarán por detrás de los equipos que no se retiren, aunque se hayan saltado secciones y tengan menos puntos.

En los resultados finales que se publiquen tras la disputa del Raid se aportará información de más detalle que incluya tiempos de paso por los controles de los equipos.

CAPÍTULO VII: CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RAID DE AVENTURA (CER)

Artículo 24.- Generalidades.

Según el Capítulo XXVI del reglamento de Raid 2023.

CAPÍTULO VIII: CAMPEONATO DE ESPAÑA ABSOLUTO, VETERANOS Y JUVENIL DE SELECCIONES AUTONÓMICAS (CESAR)

Artículo 25.- Generalidades.

Según el Capítulo XXVII del reglamento de Raid 2023.

CESAR JUVENIL		
Características	Intermedio entre iniciación y élite, apto para jóvenes de esa edad.	
Tipo de participante	15 a 18 años (en la temporada). Preparación media en medio natural. No necesario ser especialistas en Raid.	
Componentes equipo	Mín. 2, Máx. 3. Dos siempre en carrera. 30% Secciones con componente femenino	
Asistencia	Siempre que lo indique la organización	
Trazado/ Recorrido	1 o 2 etapas, divididas en secciones con controles puntuables (1 punto /10 min aprox.)	
Puntos control (1)	Norma General (NG): Optativos: suman, no penaliza. Puede haber obligatorios. Se harán de forma lineal o tipo score	
Secciones especiales	Podrá haber secciones especiales (2)	
Hora cierre y de salida de Sección	Con hora de cierre de Sección y posible de cierre de salida (3)	
Raid de 1 etapa (Duración Mínima de 9 horas y Máxima de 24 Horas)	NG: Inicio: 10:00. Tiempo máx. ganador: 9 h. Cierre máx. Meta: 23:30 sábado. (5)	
Raid de 2 etapas (Duración Mínima de 9 horas y Máxima de 24 Horas)	1ª Etapa (4)	Inicio: 10:30. Tiempo máx. ganador: 5 h. Cierre máx. Meta: 23:30 sábado. (5)
	2ª Etapa (4)	NG: Inicio: 08:00 o más. Min 2 secciones. Duración máx. 4 horas. Cierre máx. Meta: 13:30 (5)
Exigencias físicas	Medias (larga duración. Posibles relevos)	

NG=Norma general

- (1) Un punto de control, optativo u obligatorio, se considerará conseguido cuando el último componente del equipo certifique su paso antes de la hora de cierre de la sección. La consecución de un punto obligatorio (si lo hay) implicará sumar su valor en puntos, pero su no consecución implicará una penalización.
- (2) Únicamente en estas secciones y de forma excepcional se permitirá también que la hora de cierre sea inferior al necesario para conseguir todos los puntos de control, teniendo los equipos que decidir de forma estratégica qué puntos intentan conseguir. Estas secciones deberán estar expresamente indicadas como tales en el roadbook de carrera.
- (3) hora de cierre de Sección, planeada para que la inmensa mayoría de los equipos puedan completar todo el recorrido y conseguir todos los puntos de control. También podrá contar con hora de cierre de salida, a partir de la cual no se podrá empezar.
- (4) Cualquier cambio en estos horarios, a solicitud de la Organización, ha de contar con el visto bueno del Juez Controlador y la aprobación explícita del Comité Técnico de Raid.
- (5) A partir del cierre de Meta ningún equipo podrá comenzar ninguna sección, y los equipos que lleguen a cualquier meta de sección después de esa hora perderán todos los puntos conseguidos en la sección en la que se encuentren.

CAPÍTULO IX: PRUEBAS INTERNACIONALES

Artículo 26.- Objetivo.

La FEDO promoverá el desarrollo de los mejores deportistas españoles de Raid fomentando la participación en pruebas internacionales. Para ello, seleccionará una prueba de Raid internacional y ofrecerá al mejor equipo de España ayuda en la inscripción al mismo (en la cuantía que fije la FEDO).

Según el capítulo XXVIII del reglamento de Raid de Aventura 2023.

ANEXO I. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN EN RAID LER / CER.

1. Conocemos y aceptamos íntegramente el reglamento del Raid de Orientación y Aventura de la FEDO, las normas de la LER (o CER, en su caso) de la temporada y el reglamento particular del RAID.
2. Somos conscientes que este tipo de competiciones, al desarrollarse en el medio natural, en lugares de difícil control y acceso, lleva implícito un riesgo adicional para los participantes. En virtud de ello, asistimos a voluntad e iniciativa propias, siendo conscientes y asumiendo los riesgos y consecuencias inherentes a nuestra participación en esta prueba.
3. Acudimos con la preparación que requiere la competición, gozamos de buena salud general, sin padecer enfermedad, defecto físico o lesión que pueda agravarse con nuestra participación. Si durante la prueba, sufriéramos algún tipo incidencia que pudiera perjudicar gravemente nuestra salud o suponer un alto riesgo para nuestra integridad física, lo pondremos en conocimiento de la organización lo antes posible.
4. Poseemos una variedad suficiente de capacidades físicas, destrezas técnicas y recursos de supervivencia como para garantizar nuestra propia seguridad en las distintas disciplinas y pruebas especiales de este evento, bajo las condiciones de autonomía en las que se desarrollan. Igualmente, disponemos del material deportivo y de seguridad exigido para las distintas modalidades en que intervendremos; se encuentra en buen estado, está homologado y sabemos utilizarlo con propiedad.
5. Conocemos y dominamos los protocolos de seguridad estipulados para cada disciplina en la que vamos a intervenir, comprometiéndonos a cumplir las normas de seguridad establecidas; así como, a mantener un comportamiento responsable que no aumente en sobremanera los riesgos para nuestra integridad física.
6. Nos comprometemos a seguir las pautas generales de respeto al medio ambiente que relacionan.
7. Autorizamos a la FEDO y, por extensión, a la organización a utilizar cualquier fotografía, filmación o grabación que tomen siempre que esté exclusivamente relacionada con nuestra participación en este evento.

Relación de pautas generales de respeto al medio ambiente:

- Utilizar el número mínimo de vehículos posible y aparcar en lugares autorizados. Circular con prudencia por pistas y carreteras abiertas al tráfico.
- Circular despacio en presencia de personas, animales u otros vehículos.
- No producir alteraciones en los procesos y en el funcionamiento natural de los ecosistemas. No

deteriorar los recursos bióticos, geológicos, culturales o, en general, del paisaje.

- Sortear o evitar las zonas medioambientalmente sensibles.
- Evitar la marcha por los ríos cuando esta pueda hacerse por la orilla. Nadar allí donde sea posible para no remover el fondo de los cauces.
- Realizar las necesidades fisiológicas en los lugares adecuados o, en todo caso, fuera del agua y lejos de puntos de paso o reunión de personas, ni en lugares rocosos.
- No utilizar jabones ni detergentes en las fuentes o en los cauces con agua.
- No encender fuego ni provocar situaciones de riesgo de incendio.
- No utilizar o instalar ningún tipo de estructura o elemento que deje huella permanente en el medio. No verter ni abandonar objetos o residuos sólidos o líquidos fuera de los lugares habilitados.
- Retirar y trasladar todos los elementos y residuos producidos en las zonas de asistencia, salida o meta. No abandonar restos de materiales, envoltorios o alimentos utilizados durante la competición. Realizar el recorrido produciendo el menor ruido posible.
- No perturbar la tranquilidad del espacio o a la fauna doméstica o salvaje. Respetar el mundo rural, los derechos y costumbres locales.
- Dejar las cancelas, verjas, cadenas o similares en la misma situación que se encontraron. No invadir propiedades privadas o prohibidas a lo largo del recorrido.
- Limitar el uso de iluminación artificial y del sonido a las necesidades básicas de organización, progresión, seguridad y emergencia, especialmente en el interior de espacios naturales protegidos.