



## CODI ÈTIC DEL/LA CORREDOR/A DE MUNTANYA

*Qualsevol corredor/a de muntanya hauria de tenir en compte les següents recomanacions i pautes de comportament, tant pel que fa a les activitats organitzades i competitives, com en la seva pràctica individual diària:*

### **CONEIXEMENT DEL TERRITORI**

- Informar-se i respectar els valors naturals, socials i culturals del territori que recorrem.
- Conèixer la cartografia de la zona i saber interpretar els mapes indicats, ja siguin en format paper o digitals, és una ajuda per nosaltres i la nostra seguretat.
- Informar-se de les previsions meteorològiques abans de sortir per prendre les mesures convenients que ens ajudin a decidir el millor moment i el material més adient.
- Informar-se i respectar la xarxa de camins, tant per l'accés amb vehicles motoritzats com per les zones habilitades d'aparcament.
- Respectar el pas per zones de titularitat privada i els seus drets.
- Conèixer les limitacions que es donen per encendre foc segons la zona i l'època de l'any, de cara a prevenir situacions de risc, evitar grans incendis forestals o perjudicar les tasques d'extinció.
- Conèixer els valors culturals i les tradicions del territori ens donarà més avantatges per moure'ns per l'entorn (activitats econòmiques tradicionals de zones de muntanya, costums i formes d'organització social, festivitats, fires, productes locals, aspectes folklòrics i mitològics).

### **IMPACTES AMBIENTALS I RELACIÓ AMB LA FAUNA I FLORA LOCAL**

- Actuar de forma respectuosa i discreta, minimitzant els impactes i restaurant les condicions de l'entorn natural on ens trobem.
- Utilitzar preferentment camins i senders senyalitzats. No fer dreceres ajuda a no malmetre els boscos, els prats i els ecosistemes del territori. És molt important ajustar-se a la traça dels camins quan es corre o camina.



- Llençar els embolcalls de menjar o beure al terra és una falta de respecte greu, una conducta inapropiada per qualsevol corredor/a que estimi la muntanya i pot generar impactes ambientals greus.
- Abans de programar l'activitat s'aconsella informar-se de les espècies de fauna i flora local, ja que ajuda a conèixer millor la zona, prevenir danys a espècies protegides i situacions de risc innecessari com intoxicacions.
- La introducció de noves espècies o el deteriorament de recursos naturals pot afectar greument els processos naturals dels ecosistemes.
- Respectar la flora de la zona sense arrencar-la ni trepitjar-la.
- No destorbar la fauna salvatge. Cal evitar foragitar o tocar els animals. Es recomana no sortir del camí per apropar-s'hi.
- Respectar el tancament i la senyalització dels camins per a la preservació de la fauna. Aquests camins poden passar per zones de cria d'espècies amenaçades i la nostra presència pot posar en risc la seva reproducció i supervivència.
- Respectar els ramats domèstics i tancar les tanques o filats que haguem d'obrir al nostre pas. També s'aconsella voltar els ramats (mai travessar-los pel mig) alentint el ritme fins allunyar-nos-en.
- És convenient enterrar les nostres deposicions en llocs adients (fora de l'aigua, allunyats de llocs de pas o reunió) i recobrir-les amb terra i pedres.
- Prioritzar els sistemes de transport públic i/o col·lectiu pels desplaçaments fins els punts d'inici o destí del recorregut.

### **CONEIXEMENT I RESPECTE PER LES PRÒPIES LIMITACIONS**

- Ser conscients de les pròpies limitacions físiques i tècniques.
- És aconsellable realitzar revisions mèdiques esportives per tal d'evitar problemes derivats d'aquest tipus de pràctiques.
- Les pràctiques de dopatge, a banda de ser un autoengany, suposen un risc per la nostra salut que cal evitar i denunciar.
- Programar conscientment la durada de l'activitat segons les característiques del recorregut i les nostres possibilitats.
- Adequar les reserves d'aigua i energètiques necessàries segons el recorregut escollit.



CENTRE EXCURSIONISTA D'OLOT

CODI DE BONES PRACTIQUES PER L'ORGANITZACIÓ I CELEBRACIÓ DE LES CURSES I MARXES PER MUNTANYA

### **SOLIDARITAT I COMPANYERISME**

- Convé respectar alguns valors essencials com la humilitat, la equitat, la solidaritat, el respecte i el companyerisme.
- Atendre les persones accidentades que trobem durant el recorregut.
- Respectar el medi natural i les persones que habiten el territori, ja sigui als pobles com a les masies, a les bordes o als refugis de muntanya.