

<https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06403>

## Historia y proceso de ordenación de las carreras en la montaña en España History and planning process of trail races in Spain

Joan Babí-Lladós, Susanna Soler-Prat, Eduard Inglés-Yuba  
y Víctor Labrador-Roca

Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universitat de Barcelona (UB). España

### Resumen

En el presente artículo se ha explorado la génesis y evolución de las carreras en la montaña en el territorio español. Para realizar este trabajo, se ha empleado una metodología heurística documental mediante la búsqueda, revisión y análisis de documentación relevante para la investigación proveniente de las principales entidades implicadas en el desarrollo de esta modalidad deportiva, así como el análisis con perspectiva histórica de la información recogida en la base de datos especializada Ropits Social Running. El estudio realizado permite estructurar la evolución de la creación de carreras en la montaña en cinco etapas: Pausada entre 1941 y 1978; Progresiva entre 1979 y 1994; Elevada entre 1995 y 2008; Exponencial entre 2009 y 2013; y Ralentizada hasta el 2019. Por otra parte, también se constata como, a pesar de contar con 80 años de historia, la regulación de la disciplina deportiva se ha condensado en las últimas décadas, acorde al aumento de la organización de carreras. Paralelamente al aumento de carreras y a su regulación, también se ha observado la disputa existente entre federaciones deportivas y asociaciones de montañismo y atletismo para la ordenación de estos eventos. Este conflicto conlleva que se encuentren diferentes denominaciones en función del organismo regulador e, incluso, del nivel territorial de la competición, existiendo diferencias entre las competiciones a nivel mundial, europeo, español y autonómico.

**Palabras clave:** Carreras en la montaña; trail running; historia; deporte.

### Abstract

This article has explored the genesis and evolution of mountain races in Spanish territory. To carry out this work, a documentary heuristic methodology has been used through the search, review and analysis of relevant documentation for research from the main entities involved in the development of this sport, as well as the analysis with a historical perspective of the information collected in the specialized database Ropits Social Running. This study allows us to structure the evolution of the creation of races in the mountains in five stages: Slow between 1941 and 1978; Progressive between 1979 and 1994; High between 1995 and 2008; Exponential between 2009 and 2013; and, Slowed down until 2019. On the other hand, it is also found that, despite having 80 years of history, the regulation of the sport discipline has been condensed in the last decades, according to the increase of the organization of races. Parallel to the increase in the number of races and their regulation, there is also the dispute between sports federations and associations of mountaineering and athletics for the organization of these events. This conflict leads to different denominations depending on the regulatory body and, even, the territorial level of the competition, with differences between competitions at world, european, spanish and regional levels.

**Key words:** Mountain races; trail running; history; sport.

Correspondencia/correspondence: Eduard Inglés-Yuba  
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC), Universitat de Barcelona (UB). España  
Email: [eduard.ingles@gencat.cat](mailto:eduard.ingles@gencat.cat)

## Introducción

En los últimos años, se ha producido un gran incremento de la práctica deportiva en entornos naturales (Breivik, 2010; Clawson y Knetsch, 2013; González y Mundina, 2014). Este aumento ha sido generado por la creciente tendencia social a practicar deporte en espacios abiertos como las montañas, los ríos, el mar, etc. (Balmford et al., 2015; Esparza, 2011, 2016; Rocher Dolz et al., 2019). En ese sentido, en Inglaterra, el 27,6% de la población activa practica deportes en el medio natural (Sport England, 2015). Del mismo modo, el 17,0% de la población española afirma practicar senderismo/montañismo (MECD, 2015), siendo la práctica física de ocio más extendida en España (Sánchez Sanz y Martos García, 2014).

También es bien visible el incremento global de la práctica del *running* (Axelsen y Robinson, 2009; Llopis y Vilanova, 2015; Marcén Muñío, Bataller Cervero, Piedrafita Trigo, y Gutiérrez Pablo, 2014). A nivel mundial, la participación en las carreras a pie<sup>1</sup> alcanzó su punto máximo el 2016 con un total de 9,1 millones de participantes y luego disminuyó a 7,9 millones el 2018 (Andersen, 2020). En España, el 16,3% de la población afirma practicar la carrera a pie (MECD, 2015).

Fruto del doble incremento de prácticas deportivas en la montaña y de *running*, parece evidente que la simbiosis entre las dos prácticas represente un gran aumento en la participación en carreras en la montaña (The Outdoor Foundation, 2016). A su vez, la evolución del número de gente corredora se asocia a la del número de carreras organizadas. Según los datos de Ropits Social Running (2020), en el año 2000 se celebraron 196 carreras en la montaña en España y en 2019 llegaron a 2211; lo que supone un aumento de más del 1.000% en 20 años. También, Seguí Urbaneja y Fariás (2018) describen la situación de las carreras en la montaña en el 2015 en España y afirman la existencia del *boom* de este tipo de eventos. Unos eventos también amplificadas desde los medios de comunicación, las redes sociales y la mitificación de sus participantes y deportistas de élite, que en algunos casos promueven el modelo de deporte de sufrimiento (Cachán Cruz, 2013; Jornet, 2011).

Este aumento se ve afectado por la falta de regulación, ordenamiento y control que se tiene sobre la realización de este tipo de eventos. Por ejemplo, como consecuencia de la falta de ordenamiento puede haber dos pruebas que concurren en un determinado espacio físico y en fechas próximas o que coinciden el mismo fin de semana en espacios cercanos entre sí. Este tipo de situaciones se deben, en parte, a la diversidad de intereses de los *stakeholders* implicados (Seguí Urbaneja, Inglés Yuba, Labrador Roca, y Fariás Torbidoni, 2016), como federaciones y asociaciones deportivas.

A su vez, este fenómeno contemporáneo ha empezado a captar el interés de la comunidad científica (Babí et al., 2018; Getz y McConnell, 2014; Hoffman y Fogard, 2012) la cual se centra, fundamentalmente, en el rendimiento deportivo en estas competiciones (Cejka et al., 2014; Ehrstrom et al., 2018), en la salud de los y las participantes (Acevedo, Dzewaltowski, Gill, y Noble, 1992; Casa et al., 2010; Hoffman et al., 2014), o bien en su perfil y motivaciones (Babí et al., 2018; Bataller et al., 2014; Marcén et al., 2014).

---

<sup>1</sup> Nota aclaratoria: “La carrera a pie, también denominado running o jogging, es una práctica deportiva de fácil acceso debido, entre otras razones, al bajo coste económico que implica en comparación con otros deportes” (Tejero-González, 2015, p. 73).

Se observa, pues, que debido a su creciente presencia, las carreras representan una cuestión de actualidad (Seguí Urbaneja y Farias, 2018); y al tratarse de una modalidad deportiva en pleno proceso de institucionalización, las carreras coexisten de forma desordenada y con una falta de regulación en el territorio (Scheer et al., 2020). Además, se requieren estudios que indaguen sobre la génesis de las diferentes disciplinas deportivas (Esparza, 2019).

En este contexto, el presente artículo pretende describir la forma en que las carreras en la montaña se han originado y evolucionado en el territorio español. Para realizar este trabajo de rescate histórico, tal y como realiza Esparza (2019), se ha empleado una metodología heurística documental, a partir de la cual se ha realizado una búsqueda, revisión y análisis de documentación relevante para la investigación. Para ello, se ha consultado y analizado con perspectiva histórica la información disponible hasta este momento en la principal base de datos de carreras en la montaña de España, que elabora Ropits Social Running (2020) y que ofrece, sin duda, una información de gran valía histórica.

Así mismo, para comprender el proceso de ordenación y regulación de las carreras en la montaña, se han revisado los reglamentos más recientes y la documentación histórica disponible de las principales entidades implicadas en la génesis y evolución de esta modalidad deportiva tanto a nivel nacional como internacional así como de revistas especializadas (Ediciones Desnivel; Entry Central, 2018; EAA, 2017; EMF, 2018; FEED, 2020; FCA, 2020; FEDME, 2011, 2015, 2020; FGA, 2020; FNDME, 2020; IAU, 2020; ISF, 2011, 2018, 2020; IT-RA, 2019; RFEA, 2017, 2018, 2020; The Outdoor Foundation, 2010, 2016; UKA, 2020; WA, 2019, 2020; WMRA, 2016).

El análisis de los datos disponibles en Ropits Social Running (2020) y el análisis de contenido de los documentos y reglamentos de todas las entidades implicadas, junto con la revisión de la literatura, ha permitido recoger, ordenar y poner en contexto histórico y organizativo los hechos, las fechas, y las entidades que definen el pasado y presente de las carreras en la montaña. Estas circunstancias tratan de ser explicadas en los próximos apartados: el primero explora el origen y la evolución de las carreras; el segundo explica las formas en que estas se ordenan y regulan; y, finalmente, se aportan las conclusiones del estudio.

### **Origen y evolución de las carreras en la montaña**

Si bien los inicios de la humanidad no se podrían concebir sin el desplazamiento pedestre en el medio natural, no se puede situar un primer precedente de las carreras en la montaña hasta el año 1064, cuando en la localidad de Braemar (Escocia) se realizó una carrera en la colina de Creag Choinnich (Chase y Hobbs, 2010; Entry Central, 2018). Como práctica deportiva moderna, las primeras carreras surgieron en la segunda mitad del siglo XIX en Gran Bretaña: la Guides Race del Grasmere Sports en 1868 y, más tarde, la Rivington Pike Fell Race en Inglaterra y la Bien Nervios en Escocia (ARRS, 2018; Chase y Hobbs, 2010). Estos eventos son conocidos con el nombre de *fell races* – en Escocia y norte de Inglaterra – o *hill races* – en el resto de Gran Bretaña –, entendidos como carreras pedestres con desniveles pronunciados de campo a través (sin caminos marcados). Las *fell* o *hill races* son considerados los eventos predecesores de las carreras en la montaña (Chase y Hobbs, 2010).

A partir de 1900, la creación de estas carreras se extendió por el resto del mundo (ARRS, 2018; Chase y Hobbs, 2010). En Europa aparecieron varias competiciones como el Trofeo du Grand Vignemale (1904) en Francia, la Siete Picos de Cercedilla (1916) en España o la Corsa ai Piani (1952) en Italia. Otra comunidad precursora de las carreras en la montaña es la estadounidense. En Estados Unidos se crearon, entre otros, la Mountain Washington Road Race (1904), la Dipsea Race (1905) y la Mount Marathon Race (1915). En el resto del mundo, este tipo de pruebas se han creado con posterioridad con ejemplos destacados como la Harrismith Mountain Race (1922) en Sudáfrica, la Mount Fuji Race (1947) en Japón o la Mount Cameroon Race of Hope (1973) en Camerún.

Se evidencia que el número de carreras en la montaña ha incrementado exponencialmente en los últimos años, coincidiendo con una tendencia global en la organización de eventos (Getz y Page, 2016) y de forma particular, en eventos deportivos (Parent y Chappelet, 2015). Este crecimiento ha sido identificado en varias partes del mundo como en Estados Unidos (Hoffman, Ong, y Wang, 2010; The Outdoor Foundation, 2010) o en Hong Kong (Ng, Leung, Cheung, y Fang, 2018). Del mismo modo, también se ha hecho evidente en España, donde la presencia de carreras en la montaña se ha incrementado de forma exponencial (Seguí Urbaneja y Farias, 2018). Por ejemplo, en el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, en el año 2014 se realizaron 35 carreras, la mitad de las cuales se crearon a partir de 2010 (Oñorbe, 2014).

Así pues, la génesis internacional de las carreras en la montaña se debe situar en el Reino Unido que, junto con Francia, Italia y Estados Unidos resultarían los países precursores de estos eventos. También, España resulta un país protagonista a nivel mundial, en el cual se demuestra el gran aumento de carreras en la montaña.

Tal y como se muestra en la Figura 1, la primera carrera se organizó en el 1941 y, desde entonces, el análisis de la evolución del número de carreras en España, nos permite establecer 5 etapas en el ritmo de crecimiento: una primera etapa de crecimiento pausado entre 1941 y 1978; crecimiento progresivo entre 1979 y 1994; crecimiento elevado, entre 1995 y 2008; crecimiento exponencial entre 2009 y 2013; y de ralentización, a partir de 2014 y que es la etapa en la que nos encontramos en el momento actual.

En la primera etapa, que llega hasta el año 1978, hay un crecimiento pausado de un evento cada 3 años, llegando a 13 en total. En este período, se observa cómo las carreras en la montaña son un fenómeno muy puntual, prácticamente anecdótico. Es a partir de finales de los años 70, con el inicio de la democracia en España y el desarrollo de políticas a favor de la práctica deportiva popular (Puig, 2018), cuando el número de carreras empieza a aumentar de forma más apreciable. Entre 1979 y 1994, se suman unas 7 carreras cada año, de modo que se alcanza la cifra de 120 carreras en la montaña. En esta etapa, Funollet (1989) ya apuntaba el potencial de crecimiento de las actividades en el entorno natural y las consecuencias que podía tener para la promoción de las zonas de montaña, a la vez que advertía del riesgo de un desarrollo sin control que supusiera una degradación del medio ambiente.

La tendencia de crecimiento se confirmó, a partir de 1995, con el auge de la práctica deportiva entre la población, especialmente de las prácticas en la naturaleza (Olivera Betrán, 1995). Entre 1995 y 2008, hay un crecimiento elevado, a ritmo de 24 nuevas carreras por año, llegando a sumar 452 eventos. Como apuntaban Lagardera y Puig (1996), la población “redescubría” las prácticas en el medio natural que ya habían sido objeto central de entidades asociativas de finales del s. XIX e inicios del XX. Es en este período cuando se produjo la consolidación de las políticas públicas deportivas a favor de las prácticas en el entorno natural, especialmente desde la administración local y desde la gestión de parques naturales (García Llovera, 1995).

Asimismo, esta etapa también se caracterizó por el crecimiento del sector empresarial vinculado al consumo deportivo (Carranza-Gil, 2020), al ocio activo y al turismo (Inglés Yuba, Funollet Queixallós, y Olivera Betrán, 2016).

En este contexto, es a partir de 2009, justo después de la crisis financiera global, cuando las carreras en la montaña empiezan a crecer de forma exponencial y se pueden considerar parte de un amplio fenómeno social en torno al *running* (Llopis y Vilanova, 2015), el interés por la naturaleza (Inglés Yuba et al., 2016; Marcén Muñío et al., 2014), y el interés por los deportes de sacrificio, emergentes en épocas de crisis como metáfora de lo social (Cachán Cruz, 2013; Sánchez Martín y Sánchez Martín, 2014). El desarrollo de estos eventos, en un marco de políticas deportivas municipales que constatan la necesaria sostenibilidad económico-medioambiental (Solar-Cubillas, 2020), llega a su cúspide en 2013, año en el que se organizan 223 carreras más que el año anterior, y se alcanza un total de 1211 carreras en todo el año. Este crecimiento exponencial se da durante unos 4 años, hasta que en 2014 se inicia una etapa de ralentización del crecimiento, probablemente causada por la saturación de eventos que se solapan en fechas y en espacios (Babí Lladós, 2019), y al alcance de los límites de un proceso deslumbrante del deporte (Pujadas-Martí y Abadía-Naudí, 2020). En conjunto, como consecuencia de este ritmo de crecimiento, en 2019 se alcanzó un total de 2211 carreras disputadas en España (Ropits Social Running, 2020).

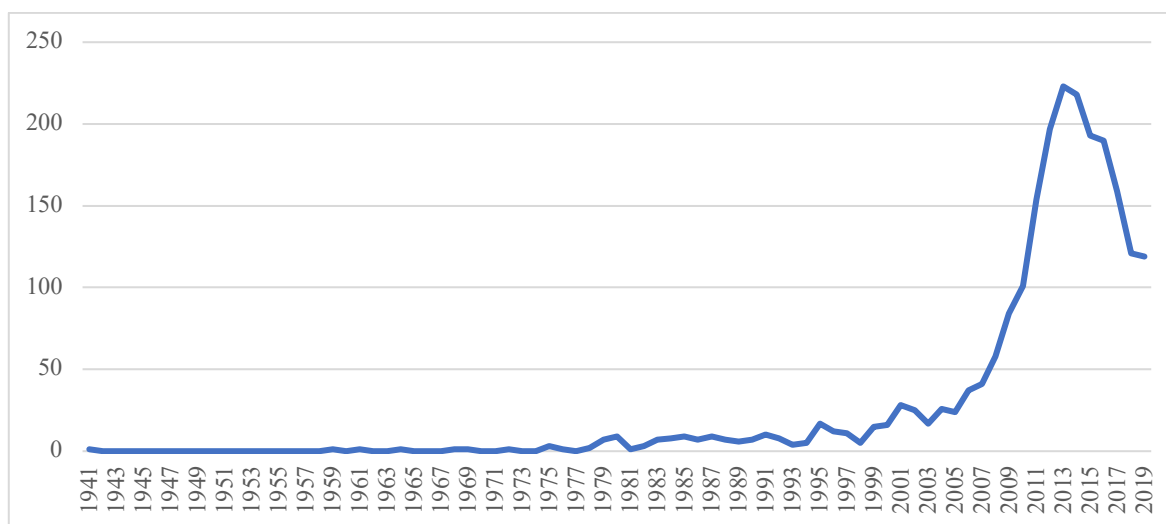


Figura 1. Evolución de nuevas carreras en la montaña en España (fuente: elaboración propia a partir de Ropits Social Running, 2020).

Junto con el incremento de carreras, también se observa un aumento de las personas participantes, como constatan Hoffman et al. (2010). Este hecho ha generado que varios trabajos hayan tratado de identificar el perfil de los y las participantes en este tipo de eventos. En concreto, Hoffman y Fogard (2012) concluyen que quien participa en la Western States Endurance Run y la Vermont 100 Endurance Race (pruebas de 161 kilómetros celebradas en Norteamérica) son mayoritariamente hombres, de mediana edad y con estudios universitarios. Por su parte, Babí et al. (2018) estudian el perfil y la propensión a la lesión deportiva de los y las participantes en carreras en la montaña y en una maratón de asfalto en Cataluña, y destacan que las personas participantes en el maratón tienen una sobreestimación de la competencia percibida y mayores grados de competitividad que los y las participantes en carreras en la montaña. Así mismo, Getz y McConnell (2014) observan que los corredores y las corredoras de carreras en la montaña buscan la participación en eventos de elevada demanda energética, más que en eventos de una determinada modalidad deportiva. De entre todas las referencias que tratan de describir el perfil de los y las participantes en carreras en la montaña, la más

destacada es el informe especial de *trail running*<sup>i</sup> elaborado por The Outdoor Foundation (2010), que presenta información detallada sobre la participación en los Estados Unidos según sexo, edad, etnia, ingresos económicos, nivel de educación y región geográfica, y expone que las personas participantes, en su mayoría, provienen de las mismas regiones donde se organiza el evento y prefieren participar en distancias de 5 kilómetros y de 10 kilómetros.

Aparte de reflejar un aumento en la participación, las carreras en la montaña generan unos efectos sobre el territorio. Así, el análisis de la incidencia socioeconómica y ambiental de las *carreras por montaña* en el medio rural y natural en España de la FEDME (2011) considera que son un factor de desarrollo económico y de dinamismo social, y valora como positiva la incidencia ambiental que tienen en el territorio, en tanto que las carreras se realizan siguiendo criterios ambientales; aunque hay otros estudios que exponen que las carreras generan un efecto degradante en el suelo (Havlick, Billmeyer, Huber, Vogt, y Rodman, 2016; Ng et al., 2018). Por otro lado, Inglés et al. (2016) observan en la carrera Matagalls Montserrat que mientras mayor sea la red de relaciones y colaboraciones existentes entre los *stakeholders*, más elevado es el grado de desarrollo sostenible del territorio. En la misma línea, Heck y Terret (2015) analizan cómo la gestión de la ultramaratón de Le Gran Raid de la Isla de la Reunión evoluciona con el cambio de las políticas ecológicas territoriales, generando así efectos positivos sobre la conservación del entorno. En definitiva, las carreras pueden tener un efecto positivo o negativo sobre el territorio (Babí, Inglés, y Soler, 2019), y el aumento de la densidad de estos eventos hace que estas consecuencias tengan una mayor o menor dimensión.

### **Ordenamiento y regulación de las carreras en la montaña**

La evolución de carreras en la montaña se ha producido de forma caótica en todo el territorio mundial. Esta complejidad se refleja en el hecho de que son varias las federaciones y asociaciones encargadas de regular su gestión, sin haber una clara división competencial entre ellas (Chase y Hobbs, 2010). Cada organismo defiende un determinado nombre para referirse a ellas pero, a menudo, estos son similares a las de otras federaciones o asociaciones (Seguí et al., 2016). Ante esta situación, este apartado describe el vínculo existente entre las carreras en la montaña y las federaciones y asociaciones, a escala mundial, europea, española y autonómica. Por un lado, se presentan las federaciones y asociaciones vinculadas a las carreras con la descripción de las denominaciones y de las competiciones que organizan, y expuestas en función del nivel de aplicación territorial. Por el otro, se definen y comparan las características principales de cada tipo de carrera en la montaña según la regulación federativa correspondiente.

En el panorama actual, las responsabilidades referentes a las carreras en la montaña recaen, principalmente, en dos tipos de federaciones: las de atletismo, y las de deportes de montaña o excursionismo. De esta forma, las denominaciones defendidas por las federaciones de atletismo son *carreras de montaña (mountain races)* y *trail races*. Vinculadas a las federaciones de montaña se puede encontrar las *skyraces* y *carreras por montaña*.

La regulación y defensa de las disciplinas relativas al atletismo a escala mundial pasa por la World Athletics (WA), conocida anteriormente como International Association of Athletics Federations (IAAF). En sus reglas de competición (WA, 2020), se recoge, en el artículo 251 de la sección IX, la descripción de las competiciones de *mountain races -carreras de montaña* y, en el artículo 252, de las *trail races*. Sin embargo, la WA delega la explotación de estas competiciones a otras asociaciones: la International Association of Ultrarunners (IAU), la World Mountain Running Association (WMRA) y la International Trail Running Association (ITRA) (World Athletics, 2019). Bajo el paraguas de la WA están la European Athletics Association (EAA), la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) y las respectivas

federaciones autonómicas que, siguiendo la normativa internacional (WA, 2020), lo adaptan a la realidad territorial. Así, cada federación tiene la flexibilidad de ajustar la normativa a su situación geográfica; por ejemplo, la United Kingdom Athletics (2020), en el artículo 251, añade las *fell races* y las *hill races*.

De forma contrapuesta, el máximo órgano de representación de los deportes de montaña es la *International Climbing and Mountaineering Federation (Union Internationale des Associations d'Alpinism – UIAA)*. Sin embargo, ésta no regula de forma explícita las carreras sino que lo deriva a la *International Skyrunning Federation (ISF, 2020)*. En el ámbito nacional la federación dependiente de la UIAA es la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME), que cuenta con un reglamento de las competiciones de *carreras por montaña* (FEDME, 2020). A nivel autonómico, cada Comunidad cuenta con su federación vinculada a la FEDME, la mayoría de las cuales ofrecen competiciones autonómicas de carreras en la montaña.

Para ilustrar las diferentes entidades implicadas en la organización de carreras en la montaña en un solo territorio de España, la Figura 2 hace un recorrido cronológico por el año de fundación de las diferentes federaciones que regulan las carreras en la montaña y organizan las competiciones en el caso de Cataluña, el año de asociación de varias de estas federaciones y el año de realización de las primeras competiciones federativas. Se diferencian, en color verde, los hechos relativos a las federaciones de atletismo y, en color azul, los pertenecientes a las de montaña. De forma general, se observa que los hechos asociados al atletismo preceden temporalmente los de montaña, con la excepción de los campeonatos españoles y autonómicos, que tienen una mayor antigüedad. Aunque la constitución de las principales federaciones internacionales, nacionales y autonómicas sucedió durante el primer tercio del siglo XX; la primera competición mundial no aparece hasta 1985 y los primeros campeonatos de España y de Cataluña surgen en el 2001. Se observa, a partir de entonces, una mayor concentración de hechos relacionados con la promoción de las carreras en la montaña.

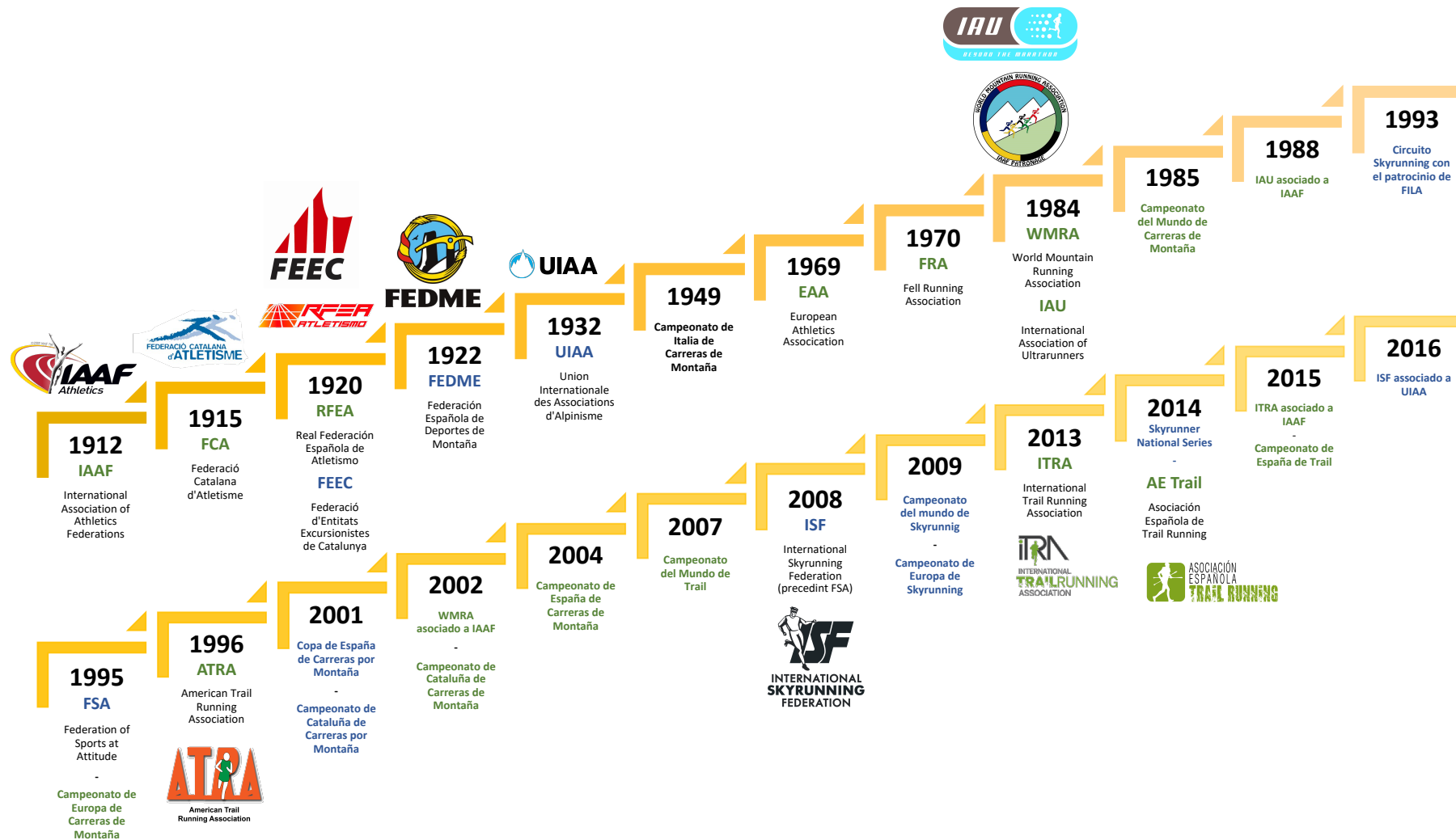


Figura 2. Cronología de la fundación y asociación de las federaciones responsables de las carreras en la montaña y de las competiciones en el caso de Cataluña (fuente: elaboración propia a partir de Chase y Hobbs, 2010; Ediciones Desnivel, 2015; FEDME, 2015; ISF, 2018; RFEA, 2017, 2018; WA, 2019).



A través de la Figura 2, se apunta que las carreras en la montaña han sido desarrolladas y definidas por diferentes federaciones y asociaciones. Además, estos órganos regulan eventos de nombres muy similares entre sí, que a menudo se utilizan de forma indiscriminada. Por ello, la Tabla 1 delimita las características asociadas a cada una de las denominaciones que pueden tener alguna conexión con las carreras en la montaña. La descripción de cada carrera se realiza en base a: la superficie o terreno sobre el que debe pasar cada carrera; la cantidad de superficie asfaltada permitida; los rangos de distancia; los rangos de desnivel o de altitud; el porcentaje mínimo o máximo de pendiente puntual y/o media; las categorías sobre las que se subdivide cada tipo de carrera; y el marcado, o no, de los recorridos. Por ello, siguiendo con la diferenciación por colores de la Figura 2, en la Tabla 1, elaborada a partir de los reglamentos de las Federaciones, se diferencian los conceptos en verde –*carreras de montaña*, *trail running*, *fell running*, *carreras de campo a través* y *ultrarunning*– que están en la actualidad vinculados a las federaciones o asociaciones relacionadas con el atletismo. Por otra parte, las tipologías de color azul –*skyrunning* y *carreras por montaña*– están vinculadas a las federaciones de montaña.

De forma concreta, y analizando las diversas características de los recorridos de las carreras en la montaña a través de la Tabla 1, se observa que las carreras transcurren por espacios naturales que priorizan la ausencia de tramos asfaltados, con la excepción de las pruebas de *ultrarunning*. Cuando se trata de distancias, el abanico es muy variado (se profundiza en estas características en la Figura 3). Referente al desnivel, sólo las *carreras de montaña* estipulan unos valores mínimos y máximos, y los eventos de *skyrunning* definen que sus pruebas se organicen por encima de los 2000 metros. La mayoría de carreras se caracterizan por tener unas determinadas pendientes mínimas, salvo las pruebas de *trail running* y *ultrarunning*, que no lo requieren, o las *carreras de campo a través*, que requieren pendientes mínimas. Se observa que son múltiples las categorías para cada tipo de evento, que se definen en función de las distancias del mismo. Finalmente, un aspecto en común a todas las carreras es la obligatoriedad de señalar todo el recorrido, con la excepción de las carreras de *fell running*.

Tabla 1. Características de los recorridos de las carreras en la montaña (fuente: elaboración propia a partir de los reglamentos de las Federaciones)

Nombres	Superficie / Terreno	Superficie asfaltada	Distancia	Desnivel - altitud	Pendientes	Categorías	Marcaje
<i>Carreras de montaña (mountain running)</i>	Caminos, pistas y senderos En montañas, desiertos, bosques o llanuras. Preferiblemente caminos existentes	Permitido en pendientes pronunciadas	1-42 km	50-250 m/km	5-25 %	Classic Uphill / Classic Up and Down / Vertical / Long Distance / Relays	Sí
<i>Trail running</i>	Caminos, pistas y senderos En montañas, desiertos, bosques o llanuras. Preferiblemente caminos existentes.	≤25 %	Según categorías	No definido	No definidas	XXS / XS / S / M / L / XL / XXL	Sí
<i>Fell running</i>	Turón o montaña	≤40 % según categorías	Según categorías	No definido	≥2 %	L / M / S	No
<i>Carreras de campo a través</i>	Hierba o tierra Amplitud de 5m	Mínimo	Según categorías. Vueltas 1,5-2 km	Mínimo desnivel	≈1 %	Según sexo y edad	Sí
<i>Ultrarunning</i>	Cualquiera	No definida	<42 km	No definido	No definidas	50 km / 6 horas / 100 km / 100 millas / 24 horas / 48 horas / 6 días / 1000 millas	Sí
<i>Skymarathon</i>	Pistas, senderos, morrenas, roca o nieve	≤15 %	Según categorías	≤2000 m de altitud	Medio ≥6 %, puntual >30 % y ≤ grado II*	Vertical kilometer / Skyspeed / Skyrace / Skymarathon / Ultra Skymarathon	Sí
<i>Carreras por montaña</i>	Pistas, caminos no asfaltados, senderos, barrancos...	≤15 %	Según categorías	No definido	Puntual ≤40° o ≤ grado II*	Carreras verticales / Carreras en línea / Carreras por montaña Ultra / Carreras sobre nieve	Sí

\*Grado II de escalada: para progresar se requiere el movimiento de una extremidad cada vez, mientras el resto están en contacto con la superficie y una configuración adecuada de los movimientos; además, las tomas y los soportes son abundantes (Mandelli y Angriman, n.d.).

Tal como se ha planteado en la Tabla 1, son varias las federaciones que definen sus carreras a través de diferentes categorías de recorridos, las cuales están principalmente delimitadas por rangos de distancia. Por ello, las peculiaridades de cada categoría, en términos de longitud de los recorridos, son captadas en la Figura 3. Se centra la atención en las carreras que transcurren de forma explícita en entornos naturales, montañosos y de trascendencia en el territorio catalán. Por este motivo las *fell races*, las *carreras de campo a través* y las pruebas de *ultrarunning* no se contemplan. Además, siguiendo con la sintonía anterior, se diferencian en color verde las categorías relacionadas con los términos utilizados por las federaciones de atletismo y, en color azul, las categorías de las federaciones de deportes de montaña. De forma global, se destaca que las carreras de la vertiente atlética abarcan todas las distancias posibles, mientras que las del ámbito montañoso tienen un vacío de categorías entre los 8 km y los 20 km, sin contar las *carreras por montaña sobre nieve*. De forma específica, la WA propone una categorización del *trail running* que contempla todas las distancias posibles y que, además, se superpone parcialmente con la definición de *carreras de montaña*. De forma similar ocurre con las categorías de *skyrunning* de la ISF que son superpuestas parcialmente por las *carreras por montaña* de la FEDME, pero que amplía los extremos máximos con la categoría ultra. También hay que añadir que la denominación de las categorías no siguen criterios similares entre federaciones. Los únicos términos que se repiten en las categorías reguladas por las federaciones de montaña son *vertical* y *ultra*. Sin embargo, están definidas por distancias diferentes en función de cada organismo.

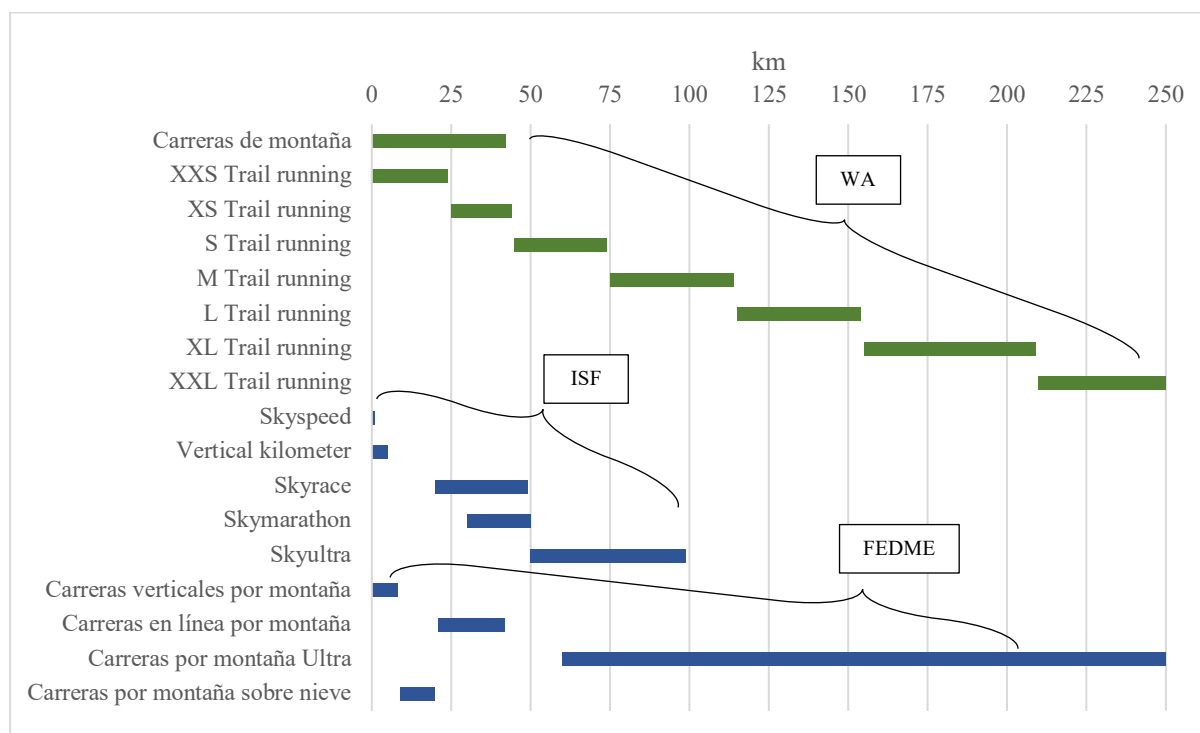


Figura 3. Distancias de las categorías de carreras en la montaña y entidad responsable correspondiente (fuente: elaboración propia a partir de FEDME, 2020; ISF, 2020; WA, 2020).

Además, hay federaciones autonómicas de montaña que, de forma única, ofrecen competiciones con denominaciones diferentes a las expuestas. Por ejemplo, en el País Vasco se organizan *marchas de largo recorrido* (EMF, 2018) con características diferentes a las *marchas de largo recorrido* de Navarra (FNDME, 2020). O en Cataluña se organizan *carreras de resistencia* y de *ultraresistencia por montaña* (FEEC, 2020), impulsadas desde la Federación de Entidades Excursionistas de Cataluña. En este sentido, cabe destacar que a principios del s. XX, las entidades excursionistas catalanas disiparon las polémicas y tensiones

existentes en su seno sobre la conveniencia o no de acoger y patrocinar las actividades deportivas. Por ello, en Cataluña, estas entidades centenarias, además del desarrollo de diversas modalidades deportivas en la montaña, han tenido un papel clave para la divulgación social de mensajes que hoy son de máxima actualidad, como la actitud de respeto y sensibilidad hacia la naturaleza y la tradición cultural del lugar (Andreu, Lagardera, y Rovira, 1995; Funollet, 1989; Lagardera y Puig, 1996).

Hasta ahora, se han expuesto cuáles son las federaciones que regulan y promueven las carreras en la montaña en función del nivel territorial, así como sus características sin observar qué tipo de competición es organizada por cada federación o asociación. Para analizar esta situación, la Figura 4 muestra los órganos que promueven y regulan cada tipo de carrera en la montaña. Las tipologías de carrera están representadas en columnas y se dividen por filas según el ámbito territorial de aplicación -internacional, continental, nacional y autonómico- para acercarnos a la realidad española.

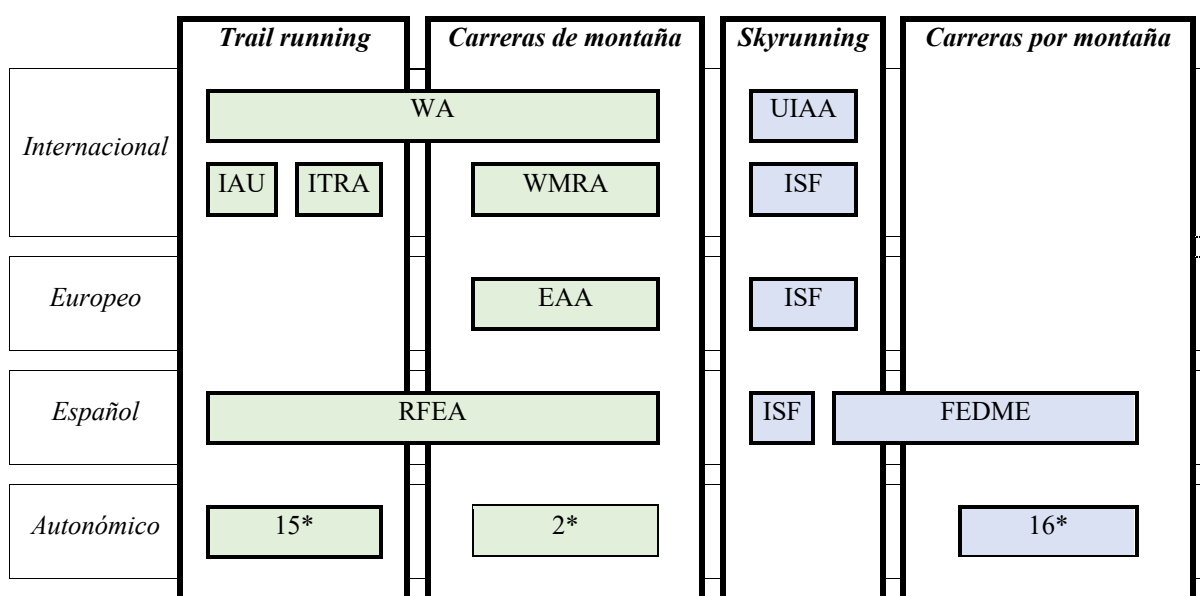


Figura 4. Federaciones y asociaciones reguladoras y gestoras de las competiciones de carreras en la montaña (fuente: elaboración propia a partir de los reglamentos de las diversas federaciones). \*Cantidad de federaciones autonómicas que regulan carreras en la montaña a nivel autonómico.

A nivel mundial, la WA (2020) regula y al mismo tiempo delega las competiciones de *trail running* a la IAU (2020) y la ITRA (2019) y las *carreras de montaña* a la WMRA (2016). En cambio, la ISF (2011) es la única encargada de ordenar las competiciones de *skyrunning* en todo el mundo. A escala europea, emanado de la WA, el *trail running* deja de tener órgano de representación y el campeonato europeo de *carreras de montaña* es gestionado por la EAA (2017). El *skyrunning* sigue siendo regulado por la ISF, a través de sus competiciones continentales. En el ámbito español, las denominaciones derivadas de las federaciones de atletismo siguen la línea europea; pero en esta ocasión, están organizadas por la RFEA que, además, recupera la gestión de las *carreras de montaña* (RFEA, 2020). Esto se contrapone al mundo del montañismo, donde aparecen las *carreras por montaña* reguladas por la FEDME (2020), que cogestiona el *skyrunning* en el ámbito español con la ISF. A nivel autonómico, la mayoría de federaciones afiliadas a la RFEA organiza competiciones de *trail running*, haciendo desaparecer casi por completo la representación territorial de las *carreras de montaña* (Federación Canaria de Atletismo, 2020; Federación Gallega de Atletismo, 2020). Por otra parte, las *carreras por montaña* son delegadas a la mayoría de federaciones dependientes de la FEDME. El *skyrunning* no cuenta con competiciones a escala autonómica.

En definitiva, el interés por la regulación de las carreras en la montaña ha sido consecuencia del creciente interés en este tipo de eventos, destacando que la mayor concentración de hechos relevantes para la institucionalización de esta disciplina deportiva se haya llevado a cabo en las últimas décadas.

## Conclusiones

El presente artículo ha explorado y observado la forma en que las carreras en la montaña han evolucionado en el territorio español y el proceso de ordenación en el que se encuentran. Los datos recogidos en este trabajo permiten constatar que el fenómeno de las carreras en la montaña ha arraigado (desde el año 2009 se constata un crecimiento exponencial hasta el año 2013 y a partir de entonces se verifica un mantenimiento de las mismas) y se consolida, de modo que no se puede considerar una moda pasajera, sino que están ya plenamente establecidas en el sistema deportivo. La problemática que ha constatado esta investigación radica en el gran crecimiento de las carreras en la montaña con una evidente falta de regulación y ordenamiento, y el vacío científico que rodea el fenómeno.

Esta evolución ha llevado a la existencia de una gran variedad de entidades responsables sin coordinación entre ellas. Así lo demuestra la pugna existente entre las diferentes federaciones y asociaciones para disputarse el reconocimiento institucional y social de las carreras en la montaña, con la confrontación entre el mundo del atletismo y el del montañismo. Se trata de un enfrentamiento que se ha observado en la génesis y evolución de las diferentes modalidades deportivas, siendo un ejemplo de cómo, hasta alcanzar la madurez institucional, las modalidades deportivas pasan por un proceso de regulación, reglamentación e institucionalización.

De forma intrínsecamente relacionada, y debido a la evolución histórica, hay diferentes formas de referirse a las carreras que se desarrollan en entornos naturales. Así, una carrera puede tener diferentes denominaciones en función de la federación o asociación a la que pertenece o según las características del recorrido, como la distancia o el desnivel. No obstante, las formas más habituales para referirse a las carreras en la montaña sean: *trail running*, *carreras de montaña*, *skyrunning* y *carreras por montaña*. Asimismo, se concluye que, en función del ámbito de competición de las carreras, siendo internacional, europeo, nacional o autonómico, éstas se decantan por una denominación u otra.

Como se ha constatado en este estudio, desde su eclosión como fenómeno de masas, en la organización de las carreras en la montaña se observan las controversias que caracterizan el proceso de institucionalización de las prácticas deportivas hasta llegar a su consolidación: diversidad de organizaciones que se disputan la hegemonía en esta modalidad en auge entre la población; variantes en la reglamentación, con diferentes matices en cada tipo de evento según cuál sea la organización que la impulsa; e incluso diferenciaciones en la nomenclatura de la actividad. Sobre la propia terminología, como constataban Sánchez Sanz y Martos García (2014) en el caso del senderismo, o Nasarre Sarmiento (2013) en el conjunto de actividades en la naturaleza, hay una problemática conceptual entorno a la definición y nomenclatura de las carreras en la montaña con implicaciones incluso legales.

Tal y como sucedió a principios del s. XX (Lagardera Otero, 1995; Pujadas y Santacana, 1995; Torredadella i Flix, Olivera Betrán, y M. Bou, 2015), las modalidades deportivas que se expanden a inicios del s. XXI, como las carreras en la montaña, están experimentando un proceso de institucionalización. Tal y como apuntaba Lagardera Otero (1995), cuando las prácticas en el medio natural dejan de ser minoritarias y comienzan a masificarse, no pueden eludir el proceso de institucionalización deportiva que permite comparar, medir y evaluar de forma contrastada los resultados. Durante este proceso, se encuentran en un relativo caos que

necesita una ordenación de la reglamentación. Una regulación y ordenación desde la colaboración necesaria para un desarrollo más sostenible de este tipo de actividades de todas las organizaciones vinculadas (Inglés Yuba y Puig Barata, 2016).

En este trabajo, se aporta un mapa de la compleja red de instituciones y denominaciones que actualmente protagonizan este proceso de institucionalización y regulación. Con ello, se pretende contribuir a la ordenación de esta actividad y ampliar el conocimiento sobre una modalidad deportiva en auge entre la población, pero de la que hay escasa bibliografía desde la perspectiva de la gestión y organización deportiva.

De cara al futuro y teniendo en cuenta la pugna entre las tradiciones del atletismo y del montañismo, Bataller Cervero et al. (2014) o Inglés Yuba et al. (2016), aseveran que en el desarrollo de las carreras en la montaña será relevante analizar cómo se combinan aquellos valores más vinculados al deporte tradicional con aquellos categorizados como valores postmodernos. En la línea de los valores del deporte tradicional, se destacan: la propia competición deportiva, la lógica de los resultados, el rendimiento, la superación o el esfuerzo. En relación a los valores postmodernos, Funollet Queixalós, Inglés Yuba, y Labrador (2016), propugnan un modelo de sociedad más humana y sostenible, en que se pone la atención en la relación con la naturaleza, al cuidado del entorno natural y de la persona, al conocimiento y desarrollo del territorio, o bien si un modelo prevalece sobre el otro.

En este sentido, una de las limitaciones del estudio es el alcance cuantitativo del mismo, de modo que, una vez analizada la evolución de las carreras en la montaña, se debería realizar un estudio cualitativo que permita conocer y comprender los motivos que han llevado a las entidades organizadoras a impulsar las carreras en cada momento histórico y conocer también su continuidad.

## Referencias

- Acevedo, E. O.; Dzewaltowski, D. A.; Gill, D. L., & Noble, J. M. (1992). Cognitive orientations of ultramarathoners. *Sport Psychologist*, 6(3), 242–253. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.3.242>
- Andersen, J. J. (2020). *The State of Running 2019*. Recuperado el 15 de septiembre de 2020, de <https://runrepeat.com/state-of-running>
- Andreu, E.; Lagardera, F., y Rovira, G. (1995). El excursionismo catalán y los deportes de montaña. *Apunts. Educación física y deportes*, 41, 80–86.
- ARRS - Association of Road Racing Statiscians (2018). *Trail and Mountain Race Histories*. Recuperado el 22 de octubre de 2018, de: <https://arrs.run/RaceHist.htm>
- Axelsen, M., & Robinson, R. N. S. (2009). Race around the world: Identifying a research agenda for the distance runner. *Annals of Leisure Research*, 12(2), 236–257. <https://doi.org/10.1080/11745398.2009.9686820>
- Babí, J.; Inglés, E., & Soler, S. (2019). Trail races in protected mountain areas and their effects on sustainable development. *eco.mont - Journal on Protected Mountain Areas Research*, 11(2), 18–26. <https://doi.org/10.1553/eco.mont-11-2s18>
- Babí Lladós, J.; Inglés Yuba, E.; Cumellas Ruiz, L.; Farías Torbidoni, E. I.; Seguí Urbaneja, J., y Labrador Roca, V. (2018). El perfil de los corredores y su propensión al accidente deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 18(72), 723. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.72.009>

- Babí Lladós, Joan. (2019). *La gestió de les curses a la muntanya a Catalunya*. UB. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10803/668746>
- Balmford, A.; Green, J. M. H.; Anderson, M.; Beresford, J.; Huang, C.; Naidoo, R.; Walpole, M., & Manica, A. (2015). Walk on the Wild Side: Estimating the Global Magnitude of Visits to Protected Areas. *PLOS Biology*, 13(2), e1002074. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1002074>
- Bataller Cervero, V.; Marcén Muñío, C.; Piedrafita Trigo, E., y Arbonés Arqué, I. (2014). Comparación de los perfiles de corredores de carreras populares y corredores de carreras por montaña. In R. Llopis Goig (dir.) (Ed.), *Actas XIII Congreso Internacional AEISAD "Crisis, cambio social y deporte"* (pp. 97–104). Valencia: Nau Llibres.
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260–273. <https://doi.org/10.1080/17430430903522970>
- Cachán Cruz, R. (2013). El deporte, proyección, espejo y símbolo cultural: reflexión sobre los deportes de sacrificio y su transmisión de valores en el contexto socioeducativo. *Movimiento*, 19(3), 315. <http://dx.doi.org/10.22456/1982-8918.36596>
- Carranza-Gil, M. (2020). Las políticas deportivas y el proceso de descentralización, claves en la democratización del deporte. In N. Puig-Barata y A. Camps-Povill (Eds.), *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 103–119). Barcelona: INDE. Recuperado de: [http://inefc.gencat.cat/web/.content/07\\_observatori/publicacions/estudis/e-book-Dialogos.pdf](http://inefc.gencat.cat/web/.content/07_observatori/publicacions/estudis/e-book-Dialogos.pdf)
- Casa, D. J.; Stearns, R. L.; Lopez, R. M.; Ganio, M. S.; McDermott, B. P.; Walker Yeargin, S.; Yamamoto, L. M. et al. (2010). Influence of Hydration on Physiological Function and Performance During Trail Running in the Heat. *Journal of Athletic Training*, 45(2), 147–156. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-45.2.147>
- Cejka, N.; Rüst, C. A.; Lepers, R.; Onywera, V.; Rosemann, T., & Knechtle, B. (2014). Participation and performance trends in 100-km ultra-marathons worldwide. *Journal of Sports Sciences*, 32(4), 354–366. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.825729>
- Chase, A., & Hobbs, N. (2010). *Ultimate Guide to Trail Running: Everything You Need to Know About Equipment\* Finding Trails\* Nutrition\* Hill Strategy\* Racing\* Avoiding Injury\* Training\* Weather\* Safety* (2nd ed.). Guilford: Globe Pequot Press.
- Clawson, M., & Knetsch, J. L. (2013). *Economics of outdoor recreation* (Vol. 3). New York/London: RFF Press.
- Ediciones Desnivel (2015). *La Federación de Atletismo pone en marcha su primer Campeonato de España de Trail*. Recuperado el 25 de octubre de 2018, de: <https://www.carreraspormontana.com/carreras/la-federacion-de-atletismo-pone-en-marcha-su-primer-campeonato-de-espana-de-trail/>
- Ehrstrom, S.; Tartaruga, M. P.; Easthope, C. S.; Brisswalter, J.; Morin, J.-B., & Vercruyssen, F. (2018). Short Trail Running Race: Beyond the Classic Model for Endurance Running Performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 50(3), 580–588. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001467>
- Entry Central (2018). *Creag Choinnich Hill Race*. Recuperado el 1 de abril de 2018, de: <https://www.entrycentral.com/creag-choinnich>
- Esparza, D. (2011). De Hawai al Mediterráneo: La génesis del surf en España. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 7(26), 370–383. <https://doi.org/10.5232/ricyde2011.02603>

- Esparza, D. (2016). Towards a Theory of Surfing Expansion: The Beginnings of Surfing in Spain as a Case Study. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 12(44), 199–215. <https://doi.org/10.5232/ricyde2016.04408>
- Esparza, D. (2019). Historia y deporte: la necesidad de investigar génesis de deportes concretos. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 15(56), 119–122. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.056ed>
- European Athletic Association (2017). *European Athletic Association Constitution*. Lituania.
- Euskal Mendizale Federazioa (2018). *Reglamento de Carreras por Montaña*. Recuperado el 1 de octubre de 2020, de: [https://emf.eus/Docs/Reglamento\\_CxM\\_EMF\\_2018-A21abri18\(1\).pdf](https://emf.eus/Docs/Reglamento_CxM_EMF_2018-A21abri18(1).pdf)
- Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (2020). *Reglament de les Competicions de Curses per Muntanya*. Recuperado el 1 de octubre de 2020, de: <https://www.feec.cat/wp-content/uploads/2020/08/OK.-REG.-Curses-Muntanya.pdf>
- Federación Canaria de Atletismo (2020). *CALENDARIO FCA 2020*. Recuperado el 2 de octubre de 2020, de: <http://atletismocanario.es/wp-content/uploads/2020/03/Calendario-FCA-2020.-Actualizado-a-11-de-marzo..pdf>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2011). *Incidencia socioeconómica y ambiental de las carreras por montaña en el medio rural y natural en España*. Recuperado de: <http://www.fedme.es/index.php?mmod=staticContent&IDf=239>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2015). *Las Carreras por Montaña en España*. Recuperado de: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1033\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1033_F_es.pdf)
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (2020). *Reglamento de Competiciones de Carreras por Montaña*. Recuperado el 5 de octubre de 2020, de: [http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1726\\_F\\_es.pdf](http://www.fedme.es/salaprensa/upfiles/1726_F_es.pdf)
- Federación Gallega de Atletismo (2020). *Normativa e impresos de solitudine para a organización de campionatos de Galicia da Tempada 2020*. Recuperado el 2 de octubre de 2020, de: <https://atletismo.gal/wp-content/uploads/2019/09/Circular-90-2019.3.pdf>
- Federación Navarra de Deportes de Montaña y Escalada (2020). *Reglamento del Campeonato Navarro de Marchas de Montaña*. Recuperado el 1 de octubre de 2020, de: <https://www.nafarmendi.org/files//fnmontana/Documentos/Marchas/2020/Reglament o2020.pdf>
- Funollet, F. (Coord.) (1989). Actividades en la naturaleza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 18, 3–66.
- Funollet Queixalós, F.; Inglés Yuba, E., y Labrador, V. (2016). Hacia un nuevo paradigma de la actividad deportiva en el medio natural. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 124, 114–121. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/2\).124.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.10)
- García Llovera, M. (1995). La iniciativa de la diputación de Barcelona en las actividades deportivas en el medio natural. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 41, 87–92.
- Getz, D., & McConnell, A. (2014). Comparing Trail Runners and Mountain Bikers: Motivation, Involvement, Portfolios, and Event-Tourist Careers. *Journal of Convention & Event Tourism*, 15(1), 69–100. <https://doi.org/10.1080/15470148.2013.834807>



- Getz, D., & Page, S. J. (2016). *Event studies: Theory, research and policy for planned events* (3rd ed.). Abingdon: Routledge Ltd.
- González, A. X., y Mundina, J. J. (2014). Experiencia práctica: Actividades físicas y deportivas en el medio natural. Enseñando mediante proyectos en el ámbito universitario. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, 405, 97-104.
- Havlick, D. G.; Billmeyer, E.; Huber, T.; Vogt, B., & Rodman, K. (2016). Informal trail creation: hiking, trail running, and mountain bicycling in shortgrass prairie. *Journal of Sustainable Tourism*, 24(7), 1041-1058. <https://doi.org/10.1080/09669582.2015.1101127>
- Heck, S., & Terret, T. (2015). Nature conservation versus event organisation: 'Madmen's Diagonals' on Reunion Island (1989-2014). *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 8(1), 18-32. <https://doi.org/10.1080/19407963.2015.1043306>
- Hoffman, M. D., & Fogard, K. (2012). Demographic characteristics of 161-km ultramarathon runners. *Research in sports medicine (Print)*, 20(1), 59-69. <https://doi.org/10.1080/15438627.2012.634707>
- Hoffman, M. D.; Ong, J. C., & Wang, G. (2010). Historical analysis of participation in 161 km ultramarathons in North America. *The International journal of the history of sport*, 27(11), 1877-1891.
- Hoffman, M. D.; Pasternak, A.; Rogers, I. R.; Khodae, M.; Hill, J. C.; Townes, D. A.; Scheer, B. V., et al. (2014). Medical Services at Ultra-Endurance Foot Races in Remote Environments: Medical Issues and Consensus Guidelines. *Sports Medicine*, 44(8), 1055-1069. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0189-3>
- Inglés-Yuba, E.; Puig, N., & Labrador, V. (2016). Sports management in protected mountain areas. Sustainable development through collaborative network governance: a case study. *eco.mont - Journal on Protected Mountain Areas Research*, 8(2), 53-61. <https://doi.org/10.1553/eco.mont-8-2s53>
- Inglés Yuba, E.; Funollet Queixallós, F., y Olivera Betrán, J. (2016). Las actividades físicas en el medio natural. Presente y futuro. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 124, 51-52. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/2\).124.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.05)
- Inglés Yuba, E., y Puig Barata, N. (2016). Gestión de la práctica deportiva en el medio natural. Efectos de la gobernanza en red colaborativa sobre el desarrollo sostenible. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 124, 89-99. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2016/2\).124.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.07)
- International Association of Ultrarunners (2020). *Trail*. Recuperado el 5 de octubre de 2020, de <https://iau-ultramarathon.org/d-trail.html>
- International Skyrunning Federation (2011). *Statutes*. Recuperado el 2 de octubre de 2020, de: <https://www.skyrunning.com/statutes/>
- International Skyrunning Federation (2018). *History*. Recuperado el 26 de octubre de 2018, de: <https://www.skyrunning.com/history/>
- International Skyrunning Federation (2020). *International Skyrunning Federation Rules*. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de: <https://www.skyrunning.com/rules/>
- International Trail-Running Association (2019). *Statutes*. Recuperado el 3 de octubre de 2020, de [https://itra.run/documents/ITRA\\_statutes\\_vfinale\\_EN\\_signed.pdf](https://itra.run/documents/ITRA_statutes_vfinale_EN_signed.pdf)
- Jornet, K. (2011). *Correr o morir*. Barcelona: Now Books.

- Lagardera, F., y Puig, N. (1996). Los procesos de racionalización, diversificación y retroprogresión en los orígenes y evolución actual del deporte en Cataluña. Reflexiones preliminares. In R. Sánchez Martín (Ed.), *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)* (pp. 199-208). Pamplona: AEISAD.
- Lagardera Otero, F. (1995). Notas para una historia social del deporte en España. *Historia de la Educación*, XIV-XV, 151-172.
- Llopis, R., & Vilanova, A. (2015). A Sociological Analysis of the Evolution and Characteristics of Running. In J. Scheerder & K. Breedveld (Eds.), *Running Across Europe: The Rise and Size of One of the Largest Sport Markets* (pp. 220-240). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Mandelli, G., & Angriman, A. (n.d.). *Scales of difficulty in climbing*. Recuperado de: [http://www.theuiaa.org/documents/mountaineering/THESCALESOFDIFFICULTYINCLIMBING\\_p1b.pdf](http://www.theuiaa.org/documents/mountaineering/THESCALESOFDIFFICULTYINCLIMBING_p1b.pdf)
- Marcén Muñío, C.; Bataller Cervero, V.; Piedrafita Trigo, E., y Gutiérrez Pablo, H. (2014). Las carreras populares como fenómeno social. In R. Llopis Goig (dir.) (Ed.), *Actas XIII Congreso Internacional AEISAD "Crisis, cambio social y deporte"* (pp. 89-96). Valencia: Nau Llibres.
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid. Recuperado de: [http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015.pdf](http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf)
- Nasarre Sarmiento, J. M. (2013). *Responsabilidad civil en deportes de montaña y actividades en la naturaleza*. Madrid: Desnivel.
- Ng, S.-L.; Leung, Y.-F.; Cheung, S.-Y., & Fang, W. (2018). Land degradation effects initiated by trail running events in an urban protected area of Hong Kong. *Land Degradation & Development*, 29(3), 422-432. <https://doi.org/10.1002/ldr.2863>
- Olivera Betrán, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. *Apunts. Educación física y deportes*, 41, 5-8.
- Oñorbe, M. (2014). Los retos en la gestión de las actividades deportivas en Espacios Naturales Protegidos. *CONAMA 2014 Congreso Nacional de Medio Ambiente*, 1-7.
- Parent, M. M., & Chappelet, J.-L. (2015). *Routledge Handbook of Sports Event Management*. Abingdon: Routledge.
- Puig, N. (2018). On sport for all and elitist sports in Spain. Reply to David Moscoso-Sánchez, Álvaro Rodríguez-Díaz and Jesús Fernández-Gavira. *European Journal for Sport and Society*, 15(1), 96-108. <https://doi.org/10.1080/16138171.2017.1374643>
- Pujadas-Martí, X., y Abadia-Naudí, S. (2020). Deporte, democratización y construcción ciudadana en España. Los límites de un proceso deslumbrante (1975-2020). In N. Puig-Barata y A. Camps-Povill (Eds.), *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 49-63). Barcelona: INDE.
- Pujadas, X., y Santacana, C. (1995). *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya (Vol. I y II)*. Barcelona: Columna.
- Real Federación Española de Atletismo (2017). Atletismo, montaña y trail, una relación de largo recorrido. Recuperado el 26 de octubre de 2018, de: <http://www.rfea.es/web/noticias/desarrollo.asp?codigo=10232#.Wr-E2mYznR0%0D%0A>

- Real Federación Española de Atletismo (2018). *Historiales de Competiciones - Campeonatos de España y Selección Española. RUTA - Campeonato de España de Carreras de Montaña*. Recuperado el 25 de octubre de 2018, de: [http://www.rfea.es/historia/ctoesp/ruta\\_montana.htm](http://www.rfea.es/historia/ctoesp/ruta_montana.htm)
- Real Federación Española de Atletismo (2020). *Reglamento de trail running*. Recuperado el 5 de octubre de 2020, de: [https://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2020/10\\_al\\_trailrunning.pdf](https://www.rfea.es/normas/pdf/reglamento2020/10_al_trailrunning.pdf)
- Rocher Dolz, M.; Labrador Roca, V., y Inglés Yuba, E. (2019). Determinación de responsabilidad y percepción del riesgo en actividades deportivas de río en España. *Acciones e Investigaciones Sociales*, 39, 181-199. [https://doi.org/10.26754/ojs\\_ais/ais.2019393237](https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2019393237)
- Ropits Social Running (2020). *Runedia*. Recuperado el 5 de septiembre de 2020, de: <https://runedia.mundodeportivo.com>
- Sánchez Martín, J., y Sánchez Martín, R. (2014). Crisis económica y desplazamiento de la demanda en el sector deportivo. In R. Llopis Goig (dir.) (Ed.), *Actas XIII Congreso Internacional AEISAD "Crisis, cambio social y deporte"* (pp. 411-418). Valencia: Nau Llibres.
- Sánchez Sanz, V., y Martos García, D. (2014). Senderismo en España: debate y problemática conceptual. In R. Llopis Goig (dir.) (Ed.), *Actas XIII Congreso Internacional AEISAD "Crisis, cambio social y deporte"* (pp. 105-112). Valencia: Nau Llibres.
- Scheer, V.; Basset, P.; Giovanelli, N.; Vernillo, G.; Millet, G. P., & Costa, R. J. S. (2020). Defining Off-road Running: A Position Statement from the Ultra Sports Science Foundation. *International Journal of Sports Medicine*, 41(05), 275-284. <https://doi.org/10.1055/a-1096-0980>
- Seguí Urbaneja, J., y Farias, E. I. (2018). El trail running (carreras de o por montaña) en España. Inicios, evolución y (actual) estado de la situación. *Retos*, (33), 123-128. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.56462>
- Seguí Urbaneja, J.; Inglés Yuba, E.; Labrador Roca, V., y Farías Torbidoni, E. I. (2016). Carreras (de o por) montaña o trail running. El reconocimiento de la modalidad deportiva: una visión jurídica. *Retos*, (30), 216-167. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.39868>
- Solar-Cubillas, L. V. (2020). Las políticas deportivas en el proceso de descentralización. In N. Puig-Barata y A. Camps-Povill (Eds.), *Diálogos sobre el deporte (1975-2020)* (pp. 86-102). Barcelona: INDE.
- Sport England. (2015). *Getting Active Outdoors: A study of Demography, Motivation, Participation and Provision in Outdoor Sport and Recreation in England*. <https://www.sportengland.org/know-your-audience/demographic-knowledge/outdoors?section=research>
- Tejero-González, C. M. (2015). El número de corredores a pie se incrementó en España durante la primera década del siglo XXI. *Apuntes. Educación física y deportes*, 2(120), 73-75.
- The Outdoor Foundation (2010). *A Special Report on Trail Running 2010*. Recuperado de <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/research.trailrunning.pdf>
- The Outdoor Foundation (2016). *Outdoor Recreation Participation Topline Report 2016*. Washington. Recuperado de: <http://www.outdoorfoundation.org/pdf/ResearchParticipation2016Topline.pdf>

Torrebadella i Flix, X.; Olivera Betrán, J., y M. Bou, M. (2015). Origen e institucionalización del asociacionismo gimnástico-deportivo en España en el siglo XIX (1822-1900). *Apunts. Educación Física y Deportes*, 119, 7-54.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/1\).119.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/1).119.01)

United Kingdom Athletics (2020). *Rules for competition*. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de:

<https://www.uka.org.uk/competitions/rules/>

World Athletics (2019). *Ultra Running*. Recuperado el 6 de octubre de 2020, de:

<https://www.worldathletics.org/disciplines/ultra-running/ultra-running>

World Athletics (2020). *Technical Rules. The IAF Rules for Competition* (pp. 1-85). Recuperado de:

<https://www.worldathletics.org/about-iaaf/documents/book-of-rules>

World Mountain Running Association (2016). *The WMRA Constitution*. Bulgaria.

Recuperado de:

[http://wmra.ch/files/regulations/wmra\\_constitution\\_2016.09.11\\_english\\_version\\_2016.10.03.pdf](http://wmra.ch/files/regulations/wmra_constitution_2016.09.11_english_version_2016.10.03.pdf)

### **Agradecimientos**

Deseamos reconocer el soporte prestado por el Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya (INEFC) de la Generalitat de Catalunya y por el Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Esport (GISEAFE), puesto que sin su ayuda no hubiera sido posible la consecución de esta investigación con las mismas condiciones.

Y en memoria de: "Javier Olivera Beltrán (1952- 2018), compañero apasionado de la historia del deporte y de las actividades en el medio natural".

---

<sup>i</sup> Debido a la controversia existente en la denominación de las carreras en la montaña que se describe en este trabajo, en la revisión del estado de la cuestión de este artículo se utiliza el término que utiliza la fuente de información consultada.