





ÍNDICE

I. La ITRA, ¿una asociación internacional al servicio del trail-running!

1. La historia de la ITRA
2. Los valores del trail-running, en la esencia de la disciplina
3. La composición de la ITRA

II. Los objetivos de la ITRA

1. Definición de trail-running
2. Las misiones de la ITRA
3. Los objetivos de la ITRA

III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running

1. Servicios desarrollados para los corredores
 - 1.1 Evaluar el rendimiento de los trailers
 - 1.2 El calendario ITRA: Más de 8.000 carreras en cartel
 - 1.3 Evaluar la calidad de las carreras
 - 1.4 Seguro internacional para corredores
 - 1.5 Un espacio de salud privado y confidencial
2. Servicios desarrollados para los organizadores
 - 2.1 El sistema de puntos ITRA y la clasificación de los trails
 - 2.2 Promoción de carreas a través del calendario, los artículos
 - 2.3 Evaluación del nivel competitivo de la carrera (plantel élite...)
 - 2.4 Las recomendaciones de la ITRA en términos de seguridad
 - 2.5 Una cuenta premium Trace De Trail incluida en la adhesión

IV. Una política de salud única en el mundo del deporte

1. Definición de la política de salud de la ITRA
 - 1.1 Investigación médica en los deportes de ultra resistencia
 - 1.2 Educación: stop a la automedicación
 - 1.3 Dispositivo de socorro
 - 1.4 Programa QUARTZ
 - 1.5 Financiación de la política de salud
 - 1.6 Las marcas colaboradoras del programa
 - 1.7 El papel de la fundación Ultra Sport Science

V. El reconocimiento internacional de la ITRA

1. Los Campeonatos del Mundo de Trail
2. La proyección de la ITRA en el mundo



I. La ITRA, ¿una asociación internacional al servicio del trail-running!

1. La historia de la ITRA

Nacida en julio de 2013, la ITRA (International Trail Running Association) tiene como objetivo dar voz a los actores del trail running a fin de promover sus valores, su diversidad, la seguridad de las carreras, la salud de los corredores, contribuir al desarrollo del trail running y favorecer el diálogo con las instituciones nacionales o internacionales interesadas en este deporte.

Las Jornadas Internacionales de Trail en Courmayeur, Italia, 18 países representados.

Toma de consciencia de la diversidad de la actividad y de la necesidad de organizarse como una disciplina en sí misma teniendo en cuenta la visión de todos los continentes



Septiembre 2012



Octubre
2012



Creación de 5 grupos de trabajo:

13 países representados,
5 continentes,
50 voluntarios

Creación de la ITRA:
Agrupar al conjunto de los actores del trail-running en todo el mundo, alrededor de los valores del trail.



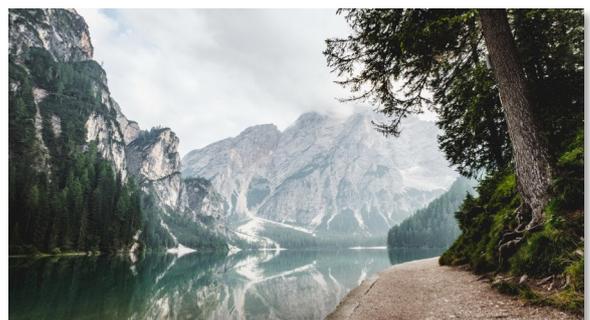
Julio 2013

2. Los valores de la ITRA

Los valores del trail representan el **elemento central de la disciplina** y constituyen las bases sobre las que la ITRA se fundamenta y evoluciona. Frente a una fuerte efervescencia de la disciplina, es importante tener valores sólidos con los que los actores del trail puedan identificarse.

Adherirse, promover y poner en marcha estos ideales es una prueba de compromiso a favor de un deporte vivido como una **aventura humana, fuente de fortalecimiento** y de **solidaridad**.

Estos valores no son en ningún caso una llamada a la uniformidad o a la normalización. Dejan a cada uno la libertad de expresar su compromiso con el espíritu del trail de acuerdo a su cultura y sus sensibilidades.





I. L'ITRA, une association internationale au service du trail !

Autenticidad: Es un encuentro entre el corredor y el entorno natural, representando una fuente de inspiración y de superación que exige tanto del cuerpo como del espíritu.

Respetarse, no arriesgarse ni poner la vida en peligro con el consumo de productos dopantes o la automedicación abusiva...

Respetar a los demás, sus costumbres, cultura, los reglamentos

Respetar el medio ambiente y reducir al máximo el impacto en los espacios naturales.



Humildad: es un comportamiento a adoptar frente a la naturaleza siendo prudente y consciente de uno mismo: conocer los propios límites.

Juego limpio: encarna los valores del trail, respeto a las reglas de carrera, no hacer trampas, no doparse.

Equidad: procurar un equilibrio justo para todos los atletas (mismas condiciones, mismos derechos, mismas obligaciones...)

Solidaridad: Acudir en ayuda de cualquier persona en dificultad

3. La composición de la ITRA

1.286.761
corredores
referenciados

2.609
Organizadores
miembros

76.105
Corredores
miembros

22.179 carreras
registradas en la web
de la ITRA de las
cuales más de 4.300
en el año 2018



33
Organizadores
representantes
nacionales

52 Corredores
representantes
nacionales

14 miembros
fundadores

23 miembros
en el Comité
Director

7 miembros
en la Oficina
Ejecutiva



II. Los objetivos de la ITRA de acuerdo a los valores del trail-running

1. Definición de trail-running

Bajo la cobertura de la IAAF, la carrera de montaña y el trail running se unen para reeditar la definición de la disciplina a través de la regla 251. En curso de validación por la IAAF, la regla será estudiada el 4 de diciembre de 2018 para una validación y su posterior aplicación a partir del 1 de enero de 2019.



Extracto de la regla 251: «carrera de montaña y de trail»

a) La disciplina de las carreras de montaña y de trail se desarrolla en diferentes tipos de terrenos naturales (arena, caminos de tierra, senderos forestales, pista, caminos nevados etc.) y en diferentes entornos (montañas, bosques, llanos, desiertos etc.). Las carreras se desarrollan principalmente en superficies naturales, pero se aceptan algunas secciones de ruta (por ejemplo asfalto, alquitrán, grava etc.) para alcanzar o enlazar los senderos del recorrido, aunque deben ser limitadas al mínimo. (...)

(c) El recorrido debe ser balizado de forma que no sea necesaria ninguna ayuda para la navegación por parte de los atletas, que deberán poder seguir fácilmente las indicaciones sin desviarse.

(d) Las carreras no están limitadas en términos de distancia, de desnivel positivo o negativo ni en altitud. El recorrido debe reflejar y descubrir la riqueza de la región.

La regla 251 define las especificidades a respetar durante las competiciones oficiales de trail running:

 Las secciones asfaltadas del recorrido no deben exceder el 25% del recorrido total.

Las carreras se clasifican en base a «Kms-esfuerzo»

 Los Campeonatos del Mundo de trail deberán comportar un recorrido corto (entre 35 y 45 kms con al menos 1.500m de desnivel positivo) y un recorrido largo (75 y 85 kms).

 Los corredores deben ser auto suficientes, lo que significa que entre cada avituallamiento, los corredores son autónomos en términos de equipamiento, de comunicación, de alimentación y de hidratación.

 Una manta de supervivencia, un silbato y un teléfono móvil son el equipo obligatorio indispensable al que pueden añadirse elementos suplementarios solicitados por el organizador.

 Los avituallamientos deben estar suficientemente espaciados para respetar el «principio de auto suficiencia». La cantidad total de avituallamientos excluyendo salida, llegada y puntos de agua no debe exceder la cantidad de kms-esfuerzo dividida por 15 redondeado al entero inferior. Por ejemplo, una carrera de 58 kms-esfuerzo serían: $58/15=3,86$ lo que significa que la carrera debería implicar un máximo de 3 avituallamientos sin tener en cuenta salida y llegada.





II. Los objetivos de la ITRA de acuerdo a los valores del trail-running

2. La misiones de la ITRA

2.1 La salud en el centro de las preocupaciones de la ITRA

La "política de salud" es una misión fundamental en el seno de la asociación. Implica al conjunto de acciones puestas en marcha por la ITRA para **proteger la salud de los atletas y contribuir a un deporte sin dopaje.**



La política de salud de la ITRA se inscribe en el marco de sus misiones generales de desarrollo y promoción del trail-running. Se orienta a la mejora de la **calidad de las organizaciones** y a la **seguridad de los participantes**, pero también a **promover una disciplina respetuosa con el espíritu del deporte** y de sus valores tal como han sido formalizados en la Carta Ética de la ITRA.

La política de salud de la ITRA se basa en una convicción: la **salud de los corredores es asunto de todos** - los corredores y su entrono, los organizadores de carreras y las marcas.

La política de salud de la ITRA se gestiona en base a 4 ejes estratégicos: La **educación** / La **seguridad** / La **investigación** / El **programa QUARTZ**

2.2 La seguridad

La ITRA propone a los organizadores de carreras una **guía de recomendaciones**, revisada por su **Comisión de Seguridad**, compuesta por médicos, socorristas y organismos de rescate profesionales y organizadores de carreras.

Efectivamente, el **organizador tiene la obligación de preparar dispositivos de seguridad y rescate.** Para eso, la guía describe el conjunto de acciones de prevención destinadas a prevenir los accidentes y a transmitir la información al conjunto de actores.

La **guía de seguridad** está disponible en la web de la ITRA en **chino, alemán, inglés, español, francés, coreano y ruso.**

Por lo que hace al rescate, la guía propone el conjunto de **medios humanos y materiales necesarios** para **asistir a personas en dificultades.**

2.3 Evaluación de los recorridos de trail

La ITRA propone un servicio de certificación de recorridos y de evaluación de la dificultad de los trails. Este servicio consiste en certificar la distancia, el desnivel positivo y negativo y suministrar una evaluación de la dificultad de la carrera en base a la atribución de 1 a 6 puntos ITRA.





II. Los objetivos de la ITRA de acuerdo a los valores del trail-running



La ITRA atribuye un **número** a los organizadores a fin de **justificar la exactitud de la medición** de su recorrido y la cantidad de puntos de la carrera. Esta certificación no tiene ninguna relación con la calidad de la organización y se basa únicamente en los datos facilitados por el organizador. Sólo los **recorridos de trail que se ajustan a las definición** de la disciplina pueden ser certificados y evaluados.

2.4 Ranking

El cálculo del **Índice de Rendimiento** forma parte de las misiones principales de la ITRA.

El Índice de Rendimiento ITRA tiene como objetivo facilitar una **evaluación del nivel de velocidad de los trailers**. En particular, permite comparar el nivel de rapidez de los corredores a **nivel internacional**, entre atletas que tal vez no hayan coincidido nunca en una misma competición.

Este índice corresponde al potencial de rapidez de cada corredor en una **escala de 1.000 puntos**.

A partir de un **índice de rendimiento ITRA de 800**, los hombres se consideran élités, y las mujeres de 700.

2.5 Atletas de alto nivel

En el seno de la **comisión de Atletas Internacionales**, la ITRA agrupa a corredores **de élite** para dialogar sobre el provenir del trail.



Por **cada carrera realizada se calcula un valor**. Este valor corresponde a una "evaluación" del rendimiento del corredor en esta carrera. El valor máximo de rendimiento es también 1.000.

El índice de Rendimiento general es una **media ponderada** de los **5 mejores valores** de cada corredor en los **últimos 36 meses**.

La idea es acompañar el desarrollo de la disciplina respetando sus valores y **teniendo en cuenta la opinión y experiencia de todos los actores del trail**.





II. Los objetivos de la ITRA de acuerdo a los valores del trail-running

3. Objetivos de la ITRA

Los principales objetivos de la ITRA son:

Desarrollar y promover el trail como un deporte independiente, accesible a todos, rico en su diversidad de culturas y de lugares de práctica.

Promover su ética deportiva que se sustenta en valores sólidos (autenticidad, humildad, juego limpio, equidad, respeto, solidaridad) por parte de todos los actores del trail y también del público.

Contribuir a mejorar la calidad de las organizaciones y la seguridad de los participantes

Promover acciones de prevención en materia de salud y hacer todo lo posible para luchar contra el dopaje.

Contribuir a mejorar una práctica respetuosa con el medioambiente y promover un desarrollo sostenible en el seno del trail

Permitir al conjunto de sus miembros poder expresarse y ser escuchados a nivel internacional

Generar relaciones constructivas y colaborar con las asociaciones nacionales de trail, las federaciones nacionales e internacionales.

Promover y colaborar en la organización de los campeonatos o circuitos continentales o mundiales de trail que refuerzan la visibilidad internacional del trail y permiten valorar a los atletas de élite.



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running

1. Servicios desarrollados para los corredores

1.1 Evaluar el rendimiento de los trailers



¿Qué es el Índice de Rendimiento ITRA? => Cf II. 2.4 Ranking

Algunos índices de rendimiento (top 6 en todo el mundo)

★ Índice de Performance ITRA Top 6 Hommes



★ Índice de Performance ITRA Top 6 Femmes



¿Qué es la «cotación» ?

Cada resultado de carrera da lugar al cálculo de una «cotación».

Para calcular la cotación de cada corredor en cada carrera, la ITRA se basa en la distancia y el desnivel calculados gracias al trazado GPS del recorrido. Para los organizadores que hayan hecho evaluar sus carreras a la ITRA, son datos obtenidos tras la evaluación de las pruebas y las que se utilizan para calcular la cotación, si no, son los datos facilitados por el organizador los que se usan.

Es necesario «transformar el desnivel» en distancia en llano vía una fórmula empírica:

$$\text{Distancia (en kilómetros)} + \frac{\text{Desnivel (en metro)}}{100}$$

En función de esta distancia en llano, cada resultado (tiempo) se compara con un mejor rendimiento máximo teórico. Este es determinado basándose en numerosos récords del mundo registrados y que corresponden a un máximo de 1.000 puntos.

El coeficiente de ajuste

En una primera etapa de cálculo, la cotación «en bruto» de un resultado es pues una cantidad de puntos que corresponden al ratio entre el tiempo empleado y el rendimiento máximo teórico.



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running

En cualquier caso, es imposible definir de forma objetiva la tecnicidad del recorrido, por eso se ha utilizado un método indirecto. Se basa en el **análisis estadístico de la mayor cantidad posible de corredores** que hayan hecho la carrera y de los cuales hay cotaciones registradas en carreras similares en la base de datos ITRA. Este análisis estadístico permite determinar un **coeficiente de ajuste** que se aplica para corregir la cotación «en bruto».

En una segunda etapa y a fin de tener en cuenta las especificidades del trail vinculadas al recorrido y a las condiciones de carrera, se aplica un **coeficiente de ajuste**. Se calcula de

forma que la media de las cotaciones ITRA obtenidas por el conjunto de los corredores a la llegada es multiplicada por este coeficiente, que es la media de las cotaciones ITRA de los corredores a la salida.

Este método comporta dos grandes ventajas: permite tener en cuenta cualquier factor que influya en el tiempo de carrera (particularmente la tecnicidad y las condiciones meteorológicas) y permite mejorar continuamente la base de datos.



Es bueno saber que...

Para un mismo nivel de rendimiento, la cotación de un corredor será la misma en una carrera muy técnica o con meteorología muy adversa (carrera necesariamente más lenta) que para una carrera muy rápida;

Dos carreras pueden tener la misma distancia y el mismo desnivel pero ser, en realidad, muy diferentes: condiciones, tecnicidad del recorrido, forma como está repartido el desnivel positivo (4 veces 1.000m o 8 veces 500mts) etc. El **coeficiente de corrección** traduce estas diferencias menos visibles y explica el hecho de que dos corredores pueden, con un tiempo similar en dos carreras parecidas (distancia y desnivel), tener dos cotaciones diferentes;

-> **La clasificación no se tiene en cuenta en el cálculo de una cotación.**

1.2 El calendario ITRA: Más de 8.000 carreras en cartel

La ITRA pone a disposición de los organizadores un calendario internacional que recopila todas las carreras de trail running en el mundo. Para aparecer en el calendario, las organizaciones deben crear una cuenta gratuita en la web de la ITRA y registrar las informaciones necesarias para que su carrera aparezca en el calendario. Los organizadores pueden entonces acceder a más servicios haciéndose miembros de ITRA (cuota anual).

Actualmente, hay más de 8.300 carreras diferentes registradas en el calendario de la ITRA desde su creación para un total de 17.600 carreras considerando todas las ediciones.

Las carreras del calendario son visibles para alrededor de 80.000 usuarios diferentes que, cada mes, consultan las web de la ITRA con una media de 4 minutos por visita.



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail–running

1.3 Evaluar la calidad de las carreras

Tras muchas reflexiones sobre el asunto, el Comité Director de la ITRA votó, tras la presentación hecha en la Asamblea General 2018, la puesta en marcha de un **Índice de Calidad** para Corredores. Tras este índice, hay un cuestionario que permite a los participantes evaluar en 15 puntos la calidad global de la organización de una prueba de trail.

A partir de ahora, todo participante de una carrera (incluidos no finishers) puede, una vez cerrado el evento y los resultados recibidos y aprobados por ITRA, **evaluar la calidad de la organización** de la carrera en la que ha participado. El corredor dispone de 60 días para acceder al cuestionario.



Las 15 cuestiones planteadas a los corredores abordan los siguientes temas:

- ▲ El **nivel de información** facilitado antes de la carrera (recorrido, reglamento, mapa...)
- ▲ Las modalidades de **inscripción** y de **pago** (tarifas, facilidad de inscripción...)
- ▲ La recogida de **dorsales** (acceso, horarios, tiempo de espera...)
- ▲ la logística de la **salida** (transporte, bolsas de material / consignas, vestuarios...)
- ▲ el **ambiente** general (expositores, música, speaker...)
- ▲ el **balizaje** (visibilidad, señalización de puntos particulares...)
- ▲ el **recorrido** (calidad, conformidad con el trazado anunciado...)
- ▲ los **avituallamientos** (diversidad, cantidad...)
- ▲ **seguridad y servicios médicos**
- ▲ **ambiente** en el recorrido (animación especial, público...)
- ▲ servicios para los **acompañantes** (información, seguimiento de los corredores, transporte...)
- ▲ la **llegada** (ambiente, regalo finisher...)
- ▲ la logística de la **llegada** (transporte, duchas, repatriación en caso de abandono...)
- ▲ el **respeto a los valores del trail** (incluyendo el respeto al medio ambiente)
- ▲ los **resultados** (detalles, espera...)

El corredor puede atribuir hasta 5 estrellas:

- ★ = calidad mala
- ★★ = calidad media
- ★★★ = calidad buena
- ★★★★ = calidad muy buena
- ★★★★★ = calidad excelente

Puede también elegir marcar la opción «no me pronuncio » si no ha experimentado alguno de los 15 puntos del cuestionario.



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running



Para que el cuestionario sea lo más justo posible y represente la **calidad global de la organización**, aunque se da más importancia a las cuestiones relativas a la seguridad, **cada pregunta está ponderada por un coeficiente**.

Un **Índice de Calidad final** se calcula una vez registradas las respuestas de los corredores. Se publica en la web de la ITRA con los resultados de la carrera, en el calendario internacional (nota del año N-1) y en la ficha del corredor de aquellos que tengan una cuenta ITRA.



El **Índice de Calidad de los Corredores** permite dar valor a las carreras menos populares en las que la calidad de la organización es buena o incluso mejor que en carreras de más renombre. Permite también a los organizadores miembros de la ITRA, disponer de un lugar donde poder identificar los puntos a mejorar en ediciones futuras.



Todo organizador miembro puede añadir hasta 5 puntos al cuestionario (respuestas en forma de texto o de puntuación). Debe hacerlo antes de poner sus resultados en línea, ya que una vez integrados en la web de la ITRA el cuestionario está abierto a los participantes. Estos 5 puntos adicionales no afectan a la cotización final del Índice de Calidad de los Corredores.

1.4 Seguro internacional para corredores

La ITRA ha trabajado en colaboración con ASSURINCO y MUTUAIDE ASSISTANCE para elaborar un **seguro para corredores** que responda a las necesidades de los corredores de trail-running.



Este seguro es válido en **todo le mundo** para **todos los miembros** de la ITRA al día de su cotización anual y cubre los siguientes deportes: carrera a pie, trail-running, senderismo, trekking, cicloturismo, VTT, esquí de fondo y raquetas de nieve.



Sea **paseando, entrenando** o en **competición**, el asegurador se hace **cargo de los gastos de rescate** (búsqueda y evacuación en helicóptero, ambulancia, otros gastos de traslado al hospital, gastos médicos...) y organiza la **repatriación** médica al domicilio.

El **seguro anual cuesta 49€** (+8€ de cuota si el corredor no es miembro de la ITRA). Es también posible suscribirse sólo para un evento, su precio es entonces de 39€ por carrera.

La suscripción se hace a través de la cuenta de corredor ITRA en el apartado «Mi espacio» – «Acceder a mi cuenta».



¡Más de 2.000 corredores en todo el mundo han suscrito ya el seguro de corredor ITRA!



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail–running

1.5 Un espacio de salud privado y confidencial

El espacio de salud es una plataforma en línea **privada** y accesible desde la cuenta de corredor ITRA, en la que **los individuos pueden poner toda la información sobre su salud** (alergias, grupo sanguíneo, tratamientos, médicos, resultados de análisis biológicos, complementos alimentarios, enfermedades...) y subir su certificado médico. Esta plataforma se llama **SHOL** (Sport and Health On Line).



Desarrollada y puesta en marcha por la asociación **Athletes For Transparency** con la que la ITRA colabora desde hace años, esta plataforma única e innovadora no se dirige sólo a los corredores de trail running si no a **todos los deportistas del mundo entero**.



Athletes For Transparency

Toda la información es confidencial pero puede ser compartida con los equipos médicos y los médicos de las carreras si n evento forma parte del **programa QUARTZ** y desea mejorar el cuidado de sus corredores. Para los organizadores que se unen al programa QUARTZ en sus competiciones, es posible obtener los certificados médicos de sus participantes gracias a esta plataforma.

¿Cuál es el objetivo del espacio de salud?

Permitir al conjunto de corredores de trail running de todo el mundo, ser actores comprometidos de su **salud**, e inscribirse en un proyecto de **transparencia** y facilitar el cuidado y el **rescate** durante las competiciones.

El espacio de salud es accesible desde una cuenta gratuita, no es necesario ser miembro de la ITRA para acceder. Cuanta más información aya en el espacio de salud, mejor podrá el director médico preparar a sus equipos para hacer frente a problemas de salud eventuales que podrían darse durante la competición.

Para los atletas de élite, es posible descargar desde su espacio de salud los formularios para los controles anti dopaje realizador tras las carreras y hacer su perfil público tal como ha hecho Kilian Jornet por ejemplo. Los espacios de salud visibles son consultables en: https://www.shol-health.com/SHOL_PUBLIC/Public/Select_UsersPublic.aspx

¡Actualmente, más de 75.000 deportistas usan su espacio de salud!





III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running

2. Servicios desarrollados para los organizadores

2.1 El sistema de puntos ITRA y la clasificación de los trails

Las **evaluaciones de los recorridos** realizados por la ITRA atribuyen puntos de dificultad que van de 0 a 6. Estos puntos corresponden al nivel de dificultad de las carreras en función de la distancia y el desnivel positivo.

Las diferentes carreras de trail se clasifican en función de los “**kilómetros esfuerzo**”. Un “kilómetro esfuerzo” se calcula sumando la distancia expresada en kilómetros con la centena del desnivel positivo expresada en metros. (Ejemplo: la cantidad de puntos de esfuerzo de una carrera de 65 km y 3.500 m de desnivel positivo: $65 + (3.500/100) = 100$.)

Esta **nueva clasificación**, aplicada desde marzo de 2018, cuenta con 7 categorías diferentes de carreras de trail (de XXS a XXL) todas asociadas a los nuevos puntos ITRA según la tabla siguiente:

category	ITRA Points	Km-effort New limits	Km-effort Current limits	Winner Approximate Time (*)
XXS	0	0-24	0-24	1h
XS	1	25-44	25-39	1h30 - 2h30
S	2	45-74	40-64	2h30 - 5h
M	3	75-114	65-89	5h - 8h
L	4	115-154	90-139	8h - 12h
XL	5	155-209	140-189	12h - 17h
XXL	6	>=210	>= 190	> 17h

(*) when the winner has an international level (ITRA score of at least 830)

2.2 Promoción de carreras a través del calendario, artículos ...

La ITRA pone a disposición de todos un **calendario de carreras de trail**. Todo organizador puede, de forma gratuita, registrar su carrera en el calendario ITRA. Los organizadores lo usan para promover sus eventos en cuanto los corredores lo utilizan para buscar su propio desafío.



III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail–running

2.3 Evaluación del nivel competitivo de la carrera (plantel élite...)

El **Índice de Rendimiento ITRA** sirve principalmente para **evaluar la rapidez media de todos los corredores**, principalmente de los **élites**. Así, en base a diferentes carreras los organizadores pueden establecer y seleccionar plazas reservadas a los élites (los corredores son élite a partir de 800 de Índice de Rendimiento para los hombres y 700 para las mujeres).

2.4 Les Recommandations de l'ITRA en termes de sécurité



La **seguridad** es un elemento central, que ningún organizador puede minimizar. La ITRA ofrece una **guía de seguridad** a todos los organizadores a fin de que puedan garantizarla al máximo.

Los elementos indispensables necesarios para mantener la **seguridad de los atletas** se basan en la puesta en marcha de las siguientes acciones:

 Una **buena organización** con una definición clara de los roles responsables, conocimiento del recorrido ...

 **Medios indispensables** el día de la carrera, concernientes a la apreciación de la **meteorología** y a los dispositivos a activar en caso de problemas (nieve, tormentas, calor...), garantizar **dispositivos de comunicación** y de transmisión fiables y estables al o largo de toda la carrera ...

 **Acciones de prevención** con el **material de seguridad** impuesto a los corredores, un **balizaje** de los recorridos claro a fin de evitar que los corredores se desvíen y para indicar cualquier posibilidad de peligro, **avituallamientos** en cantidad y calidad (atención a las normas sanitarias con materias comestibles), **particularidades ambientales** a tener en cuenta...

 **Organizaciones médicas** y de **rescate** que conciernen a los diversos actores (director médico, médicos especialistas en urgencias vitales, enfermeros, socorristas, masajistas, podólogos ...) y su coordinación, preparación de las unidades de rescate (puestos de socorro...).





III. Las acciones de la ITRA al servicio de los actores del trail-running

2.6. Una cuenta premium Trace De Trail

La adhesión a una cuenta de organizador ITRA de pago incluye acceso a una **cuenta Premium de Trace de Trail**. Los organizadores se benefician así de funcionalidades avanzadas. Por ejemplo, se facilita la realización y descarga de trazados GPX en las cuentas de Trace de Trail.

Cartografías internacionales disponibles OpenStreetMap / OpenTopoMap / <https://tracedetail.fr>





IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

1. Definición de la política de salud de la ITRA

El término “**política de salud**” designa al conjunto de acciones puestas en marcha por la ITRA para **proteger la salud de los atletas y contribuir a un deporte sin dopaje**.

La política de salud es una de las misiones fundamentales de la ITRA, y que, desde su creación, no cesa de evolucionar. Pretende **mejorar una disciplina sana, respetuosa con el espíritu del deporte y los valores formalizados en la carta ética de la ITRA**.



La política de salud de la ITRA se basa en una convicción: **la salud de los corredores es asunto de todos** – los corredores y su entorno, los organizadores de carreras, las instituciones y las marcas.

La política de salud de la ITRA se basa en cuatro pilares:

- ▲ La **investigación médica** en los deportes de ultra resistencia
- ▲ La **educación** de los practicantes y los actores de la disciplina
- ▲ Una guía de recomendaciones con medidas detalladas en términos de **seguridad y rescate**
- ▲ Un programa único e innovador de seguimiento de la salud: el **programa QUARTZ**

La ITRA inicia y coordina la política de salud operada por otras dos organizaciones sin ánimo de lucro:

▲ La asociación **Athletes For Transparency (AFT)** que facilita experiencia técnica y pone en marcha el programa QUARTZ : trabajo con los laboratorios de análisis, consulta del espacio de salud, consejos médicos una vez recibidos los resultados de los análisis;



▲ El fondo de financiación **Ultra Sports Science (USS)** que financia el programa gracias a las donaciones recibidas, inicia temas de investigación médica y difunde el conocimiento científico.





IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

1.1 La investigación médica en los deportes de ultra resistencia

En el marco de su política de salud, la ITRA favorece la difusión del conocimientos científico y médico vinculado a la práctica de la resistencia y principalmente al trail running. En este marco, la ITRA trabaja en colaboración con la fundación **Ultra Sports Science** cuya misión es la valorización y la difusión de los conocimientos científicos y médicos vinculados a los deportes de ultra resistencia a fin de mejorar la salud y la seguridad de los deportistas.

La fundación Ultra Sports Science está presente en Francia y en Estados Unidos y cuenta con varios atletas de élite como embajadores, como **Kilian Jornet**, **François d'Haene** o también **Fernanda Maciel**.

La fundación tiene 3 miembros fundadores: **Patrick Basset** (anestésista francés y médico socorrista en montaña), **Marty Hoffman** (profesor americano de medicina física y readaptación, antiguo director de investigación de la Western States Endurance Run) y **Volker Scheer** (director médico adjunto al departamento de medicina del deporte en la universidad de Paderborn en Alemania).



1.2 Educación de los atletas: stop a la automedicación

El trail-running es un deporte de alta intensidad física con unos recorridos más o menos largos y traumáticos para el organismo que se desarrollan en regiones a menudo alejadas de poblaciones y de difícil acceso.

Por eso la ITRA lleva a **cabo y coordina acciones de prevención y de sensibilización directas a los corredores o en colaboración** con los organizadores de las carreras.

Estas acciones pretenden mejorar el conocimiento de los corredores en materia de salud, prevenir las lesiones y las patologías inherentes a la práctica del trail-running, así como los riesgos para la salud engendrados por el recurso a la automedicación o las prácticas dopantes.

Estas acciones incluyen la **difusión de conocimientos** provenientes de la investigación médica aplicada a la práctica del trail running, como:

-  Las lesiones óseas y **musculares comunes** en las distancias «ultra»
-  la **prevención** y la gestión de los síntomas gastrointestinales en los deportes de ultra resistencia
-  el **kit médico** de base para los corredores de ultras
-  las bases de una **hidratación razonable**



IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

La educación de los actores de la disciplina pasa también por el **desarrollo del programa Quartz** y su puesta en marcha en las carreras de trail-running por todo el mundo (ves capítulo 1.4 más abajo).

1.3 Dispositivo de socorro: un recorrido controlado = corredores seguros

A fin de mejorar la calidad de las organizaciones y la seguridad de los participantes, la **ITRA propone acciones de acompañamiento y soporte destinadas a los organizadores de carreras**. Estos tienen la obligación de preparar dispositivos para asegurar la seguridad y el rescate del conjunto de las partes.



A este efecto, la ITRA ha definido y formalizado las líneas directrices que describen el conjunto de las acciones de prevención de accidentes, principios de organización (incluyendo los transportes y los sistemas de información) así como la parte del rescate, la descripción de los medios humanos y materiales necesarios para llevar asistencia a las personas en dificultades. Ver la [guía de seguridad de la ITRA](#).

1.4 Programa QUARTZ

QUARTZ es un programa destinado a proteger la salud de los corredores y a contribuir a un deporte sin dopaje.

Programa único de seguimiento de los atletas, permite detectar tanto patologías eventuales como perfiles anormales en relación al dopaje. Permite así asegurarse de que los corredores tienen buena salud antes y/o después de una prueba deportiva, pero también a lo largo de todo el año gracias al seguimiento QUARTZ Elite.

El **programa QUARTZ** responde a las reglas médicas enunciadas en el Reglamento de **Competiciones IAAF 2018-2019**:

Rule 52.1: « *Member shall use best efforts to ensure that all Athletes under their jurisdiction competing in International Competitions are in a state of physical health that is compatible with elite level competition in Athletics.* »

Rule 52.2: « *Every Member shall use best efforts to ensure that appropriate and continuous medical monitoring of its Athletes is undertaken either internally or through an approved external body.* »



Permite también, mediante una « **No Start Rule** » dejar a un atleta fuera de competición si presenta un riesgo médico demasiado alto antes de una competición.

La **guía médica de competiciones IAAF** de enero de 2013 confirma esto:

Chapter 1, Article 6.4: « *When the health of athletes is at risk, health care providers should strongly discourage them from continuing training or competition and inform them of the risks.* »



IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

Chapter 2 – Part C – Article 5: « *In summary, the IAAF Medical & Anti-doping Commission feels that a preparticipation or periodic health evaluation could contribute to:*

- *Screening of athletic population and detection of asymptomatic silent diseases;*
- *Prevention of acute unexpected health problems or life-threatening events;*
- *Appropriate and precocious management of health conditions;*
- *Decision on the opportunity to participate in intensive sport activity; »*



Tal como se indica en el Código Mundial Anti-Dopaje de 2015 en el Capítulo 5.8: « Investigations and Intelligence Gathering », todos los resultados de los análisis biológicos del programa QUARTZ pueden ser compartidos con las organizaciones a cargo de la lucha anti dopaje; es así como QUARTZ contribuye a un deporte sin dopaje.

El programa QUARTZ está dirigido a todos, **corredores de élite** y populares, a los **organizadores de eventos**, a las marcas y a las instituciones deportivas.

A nivel técnico, está gestionado por la asociación **Athletes For Transparency (AFT)** cuya experiencia es **reconocida en el campo de la salud y de la lucha anti dopaje**. La asociación AFT colabora en un marco internacional con el conjunto de actores institucionales en la lucha anti dopaje.



 El programa QUARTZ se financia gracias a las donaciones recolectadas por el fondo de dotación Ultra Sports Science (USS). Una parte de las donaciones recibidas se dedica a la investigación médica. Cada año la fundación elige proyectos de investigación médica que se podrán financiar gracias a las donaciones.

El programa QUARTZ dispone de un fondo dedicado.

1.4.1 Para los corredores élitos y las marcas

Cada año. la ITRA ofrece un seguimiento de salud realizado a distancia y destinado a los mejores corredores del mundo. Al top 10 de hombres y de mujeres y a los 3 mejores hombres y mujeres de cada categoría de trail-running la ITRA les ofrece el programa.

En 2018 la ITRA ha ofrecido el programa QUARTZ a 25 atletas. De ellos, **19 se han ofrecido voluntarios** a seguir el programa durante un año.





IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

¿Qué es el seguimiento anual de élites con el programa QUARTZ ?

- En primer lugar, los corredores deben **crear un espacio de salud**, privado y confidencial, accesible vía la plataforma SHOL (Sport and Health On Line), indispensable para el seguimiento de salud a distancia. En este espacio, los **atletas deben indicar diversas informaciones**: complementos alimentarios, medicamentos, tratamientos, enfermedades crónicas, análisis biológicos, controles anti dopaje, AUT (Autorización de Uso con fines Terapéuticos), etc...
- Luego, a lo largo del año, la comisión de salud de la ITRA solicita a los atletas **realizar análisis biológicos** en el laboratorio más cercano a **su localización**.
- Una vez recibidos, **los resultados de los análisis son transferidos a la plataforma de salud y analizados por dos miembros de la comisión de salud de ITRA**: el Dr Patrick Basset y el fisiólogo del deporte Pierre Sallet, que facilitan un diagnóstico, aconsejan y advierten a los corredores sobre su estado de salud y la posible evolución.

Para los demás corredores élite que no forman parte del top 10 en la clasificación general de la ITRA, ni de los top 3 de cada categoría trail, es **también posible integrarse en el programa Quartz a través de sus patrocinadores**.

Algunos atletas de marcas como **Hoka One One** y **Salomon** se benefician del seguimiento de salud anual gracias a la financiación de sus patrocinadores. El sistema de financiación es totalmente independiente de la implicación de varias asociaciones sin ánimo de lucro (ITRA, AFT, USS) garantiza transparencia y autonomía al programa. En este aspecto el proyecto es totalmente innovador en el deporte de alto nivel.



Otras marcas prefieren también apoyar el programa en su globalidad sin financiar el seguimiento anual de ningún atleta en particular. Es el caso de **Columbia** y **The North Face**.

 En 2017, **29 corredores** de élite integraban el programa QUARTZ.

 En **2018**, son **48 atletas** los que han optado por seguir el programa QUARTZ y la mitad disponen de un espacio de salud público que todo el mundo puede consultar.





IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

Los diferentes tipos de perfil

Los resultados de los análisis se dividen en 4 tipos de perfil:



NORMAL :
los resultados de los análisis son normales



CON PATOLOGÍA POTENCIAL :
los resultados de los análisis presentan una patología, más o menos benigna, que hay que tratar



ATÍPICO: los resultados de los análisis están fuera de las normas de los laboratorios pero no implican necesariamente que el individuo presente un problema de salud



A N O R M A L : los resultados de los análisis no son coherentes y esto puede ser consecuencia de una práctica dopante.

La « No Start Rule »



Un perfil con una **patología potencial, atípica o anormal** puede ser sometida a una «**No Start Rule**» por **razones de salud**. Si un perfil de corredor presenta riesgo antes de la competición, o durante el año, la **comisión médica de la ITRA puede impedirle tomar la salida en una carrera.**

Los análisis biológicos realizados a los élités en 2017 y 2018

Se realizaron **550 análisis** en total en 2017 :

♥ 502 análisis **normales**,

♥ 21 permitieron identificar una **patología**,

♥ 22 correspondían a **perfiles atípicos** y

♥ 5 se revelaron como **anormales**.

♥ Se produjeron 4 « **No Start** » («en» y «fuera de» competición) debido a los riesgos médicos elevados identificados a raíz de los análisis.

A 21 de agosto de 2018, se han realizado más de 560 análisis:

♥ 531 **normales**,

♥ 21 han permitido identificar una **patología**,

♥ 12 corresponden a **perfiles atípicos** y no hay ninguno anormal.

♥ De momento se han pronunciado 3 « **No Start** ».





IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

1.4.2. Para los organizadores

Algunas organizaciones y circuitos de carreras privadas hacen de la salud de los atletas una prioridad y deciden incluir el programa QUARTZ en sus eventos.

- 📈 En 2017, 27 eventos incluyeron el programa QUARTZ en sus carreras.
- 📈 En 2018, son 35 carreras las que, por todo el mundo, aplican el programa QUARTZ.

¿Qué hay que hacer?

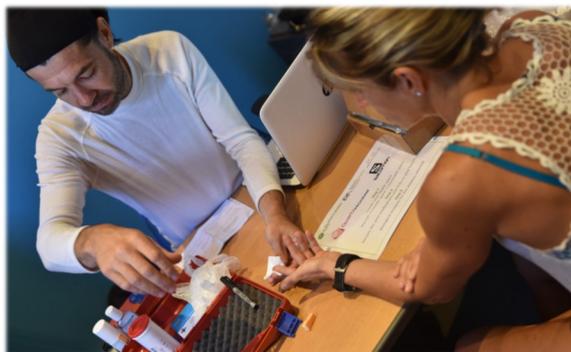
Todo depende del nivel de compromiso deseado y del presupuesto de la organización. A continuación, una aproximación, en orden creciente de inversión, de lo que puede hacer un organizador:

Nivel 1: Los participantes facilitan el máximo de información en su espacio privado de salud (plataforma « SHOL »), a fin de permitir a los equipos médicos anticiparse a los riesgos potenciales para la salud de los corredores y mejorar así su cuidado en día de la carrera. Los datos son anónimos.

Nivel 2: Nivel 1 + el director médico de la carrera se hace cargo de los dossiers médicos detallados de todos los corredores antes de la carrera, para identificar con más precisión los perfiles de riesgo y estar preparado el día de la carrera para la gestión de estos casos específicos. Pero los equipos médicos pueden también consultar los espacios SHOL en tiempo real durante la carrera y añadir información.

Nivel 3 : Niveles 1 o 2 + controles médicos antes de la carrera a los mejores atletas hombres y mujeres.

- 📈 El control médico puede tomar diversas formas
- 📈 (análisis biológicos de sangre, de orina, capilares, de saliva...) y puede efectuarse:
- 📈 entre 30 y 4 días antes de la carrera
- 📈 la víspera de la carrera
- 📈 tras la carrera



Puede efectuarse también con perfiles de atleta populares.

Una de las particularidades del programa QUARTZ es que es modular y adaptable a todas las organizaciones en función de las necesidades y presupuesto de cada uno.

Existen soluciones de financiación a través de la fundación Ultra Sports Science, principalmente gracias a la venta de "dorsales de salud".



IV. Una política de salud única en el mundo del deporte.

2. Financiación de la política de salud

2.2 Las marcas colaboradoras del programa

A día de hoy, en 2018, 4 marcas son colaboradoras del programa QUARTZ: Columbia, Hoka One One, Salomon y The North Face. Los fondos recolectados han permitido a **la ITRA ofrecer en 2018 un seguimiento de salud a los 19 atletas de élite que han respondido “sí” a la propuesta de integrarse en el programa QUARTZ de forma gratuita durante 1 año.**



La ITRA sigue buscando patrocinadores para poder permitir a más atletas de élite en el mundo ser monitorizados anualmente, a distancia y de forma específica.

Es la primera vez en la historia del deporte de alto nivel que marcas, atletas, organizadores, circuitos privados y asociaciones e instituciones científicas y deportivas se movilizan para permitir el desarrollo a gran escala de un programa de salud único, transparente e independiente.



2.2 El papel de la fundación Ultra Sports Science

La fundación Ultra Sports Science, **ayuda a las organizaciones a financiar e programa QUARTZ en su carrera.** Por ejemplo, una carrera que desea aplicar un Nivel 3 con análisis biológicos antes y/o tras la carrera, podrá poner en venta, además de sus dorsales clásicos, **dorsales “salud”** cuya compra permitirá financiar las acciones necesarias para el Nivel 3 del programa QUARTZ.

Este modo de funcionamiento es muy eficaz en las carreras «sold out» en las que los dorsales restantes de venden más caros. Por ejemplo, en el **UTMB 2018, son 15 los “dorsales salud” que han sido vendidos.** Los fondos recolectados sirven para **financiar los controles médicos antes y después de las carreras del UTMB, y también algunas formaciones para los voluntarios** así como **proyectos de investigación científica.**





V. El reconocimiento internacional de la ITRA

1. Los Campeonatos del Mundo de Trail

La ITRA organiza desde 2015 junto con la IAU los Campeonatos del Mundo de Trail.

-  2015 : Maxi Race, Annecy, Francia, 35 equipos (263 corredores)
-  2016 : TransPeneda Gerês, Portugal, 37 equipos (256 corredores)
-  2017 : Trail Sacred Forest en Badia Prataglia, Italia, 37 equipos (291 corredores)
-  2018 : Penyagolosa Trails, Castelló, España, 49 equipos (351 corredores)

Los **Campeonatos del Mundo 2019** se celebrarán en **Portugal**. La organización del **Trilhos dos Abutres** acogerá a los corredores venidos del mundo entero el **8 de junio de 2019**. No hay ningún Campeonato del Mundo de Trail previsto en 2020.



Por otro lado, la ITRA, en colaboración con la **International Association of Athletics Federations (IAAF)** y la **World Mountain Running Association (WMRA)**, organizará a partir de 2021 un **Campeonato del Mundo común a las carreras de montaña y de trail running**, con prueba específicas para cada disciplina.



El objetivo es proponer a las federaciones nacionales y a los corredores un evento de amplio, organizado cada dos años, en el que todos los atletas podrán concurrir en el formato de carrera que le vaya mejor. Las conversaciones entre la ITRA, la IAAF y la WMRA están en curso.

2. La proyección de la ITRA



La **web de la ITRA** tiene más de 770.000 páginas vistas al mes. Las tres páginas más frecuentadas son: **comunidad** vista más de 185.000 veces (al mes), la **página principal** vista más de 85.000 veces (al mes) la página del **calendario** vista de media más de 25.000 veces (al mes). La web de la ITRA contabiliza más de **80.000 usuarios únicos cada mes**.

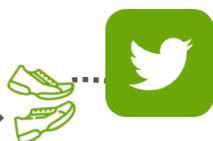


La ITRA recibe alrededor de **2.000 mails** al mes con una tasa media de respuesta de **15h**.

La ITRA está también presente en **las redes sociales** y comenta de forma cotidiana con su comunidad en crecimiento regular.



26 000 fans
+100 000 impresiones
al mes



5400 followers
+35 000 impresiones
al mes



2 300 fans
+ 5 000
impresiones al mes

21/08/2018



CONTACTOS :



Tel : +41 (0)2 15 19 02 08

Email : contact@itra.run



Relaciones de prensa

Infocîmes – Anne Gery

Tel : +33 (0)4 50 47 24 61

Mobile : +33 (0)6 12 03 68 95

Email : annegery@infocimes.com



Mantente conectado!



<https://itra.run/>



<https://www.facebook.com/InternationalTrailRunningAssociation/>



https://twitter.com/ITRA_trail



https://www.instagram.com/itra_trail/