
Alumna: Mireia Lüscher Alemany

Tutor: David Vicente Grau

***Amunt* o com organitzar una cursa de muntanya**

Presentació

Algunes de les preguntes que tots ens fem sobre l'esport són: Realment fer esport t'allarga la vida? Quins en són els beneficis? Quina és la modalitat esportiva més practicada a escala mundial? El futbol? No! Ni el bàsquet ni el tennis tampoc ho són. Oi que et desperten curiositat aquestes preguntes? Encara penses en el futbol? Doncs sí que causa molt de ressò, però... el ciclisme és l'esport més practicat, seguit de la natació, el senderisme i les curses a peu. I, ara que saps això, que no et sorprengui la dada següent: l'Ultra Trail Montblanc (considerada una de les millors curses de *trail running* del món) té uns 7.000 corredors i 30.000 espectadors cada any! Ja fa dècades que l'interès per les activitats a l'aire lliure i la natura creix sense aturador. Això, a Catalunya afavoreix el turisme, el comerç local i el desenvolupament rural, a més de revifar zones que havien quedat oblidades. Nosaltres també hem volgut posar el nostre gra de sorra en aquesta tasca de fomentar el comerç local. I, concretament, el del poble de Sant Julià, dissenyant-hi una cursa.

Els motius pels quals vam escollir fer aquest treball són molts. M'agradaria destacar que des de ben petita he gaudit de l'esport (ben variat) i de l'entorn natural. Fa poc em vaig aficionar al món de les curses de muntanya i ara tinc la sort de poder dir que hi dedico moltes hores. El fet de viure en un entorn favorable per córrer per la



AMUNT

O COM ORGANITZAR UNA CURSA DE MUNTANYA

muntanya em va decantar força a dissenyar una cursa pròpia, ja que m'havia adonat que moltes vegades reflexionava sobre la feina que hi ha rere un matí de cursa, del qual som molts els que en gaudim, sovint, durant menys de mig dia. A més, era conscient que si sabia com s'organitzava una cursa de muntanya, ja tindria algunes eines per si algun dia, més endavant, em plantejava organitzar qualsevol altre tipus d'esdeveniment multitudinari.

Metodologia

Hem utilitzat dos tipus de metodologia, que queden repartits en les dues parts del treball: la teòrica i la pràctica. La part teòrica l'hem construïda a través de la recerca bibliogràfica (gairebé tot en pàgines web i documents PDF). Aquí és on trobem la definició de *cursa de muntanya*, els seus orígens i l'evolució fins a l'estat actual: la moda. La segona part del treball, la pràctica, l'hem fet a través de l'anàlisi de dades i de l'experiència (és la cerca del recorregut ideal i el contacte amb les empreses patrocinadores). En aquesta part és on detallem com s'ha d'organitzar la cursa *Amunt*, un projecte que hem creat a l'entorn del Parc Natural de les Guilleries-Savassona. Per dissenyar la cursa ens hem basat en els coneixements adquirits durant la primera part del treball i, per tant, també en l'extens recull d'informació que hem elaborat de totes les curses de muntanya que existeixen a Osona i els seus voltants (un total de 37 curses). A més, ho hem complementat amb dues entrevistes a professionals del camp: organitzadors de curses de muntanya (Pep Bisquert i Àlex Comelles). Val a dir, també, que l'experiència que tinc en curses de muntanya queda reflectida al llarg del treball. I, malgrat que siguin dades indirectes i poc objectives, ens han servit d'ajut.

Cos del treball

Amunt, el nom que rep el projecte que hem creat, no és només l'adverbi que indica la direcció de baix a dalt, sinó que també inclou Sant Llorenç del Munt (el punt més alt de la cursa), el fet de pujar acumulant desnivell positiu i el crit encoratjador que anima algú a seguir endavant o avançar en la tasca que l'ocupa.

L'objectiu principal del treball va ser dissenyar una cursa de muntanya, i a partir d'aquest ens van sorgir més objectius. Així doncs, vam veure que era necessari analitzar, prèviament, totes les curses que es porten a terme a Osona i els seus voltants per tal d'adquirir els coneixements necessaris i imprescindibles (que sumariem a l'experiència personal i al punt de vista que tinc de les curses, com a corredora habitual) per organitzar una cursa de muntanya.

A la primera part del treball hi trobem la familiarització amb el tema de les curses de muntanya i una explicació sintètica de cada punt que cal contemplar a l'hora d'organitzar-ne una.

Les taules que vam elaborar a l'hora de recollir tota la informació necessària de cada cursa es troben als annexos, com també les entrevistes realitzades a dos professionals del camp per tal d'ampliar el ventall d'informació amb coneixements que només pots adquirir a través d'un organitzador o simplement a través de l'experiència.

D'altra banda, al treball hi trobem tot el projecte final de la cursa *Amunt*, on es detalla com ha de ser cadascun dels aspectes previs a l'organització, durant el transcurs de l'esdeveniment i en els moments posteriors a la seva celebració.

Conclusions

El treball ens ha servit per prendre consciència de l'impacte que tenen les curses, tant a nivell mediambiental com a nivell tècnic, passant per temes jurídics, administratius, d'organització i d'empreses col·laboradores. Hem escollit el territori català per documentar-nos perquè és el nostre territori i, a més, és la zona on hi ha un assortiment més ampli d'aquests esdeveniments de tot l'Estat.

La més gran de les limitacions que ens hem trobat pertany a l'àmbit burocràtic: tots els permisos pertinents que et permeten dur a terme la cursa s'han de sol·licitar amb molta antel·lació. Si no ens haguéssim trobat amb aquest hàndicap, hauríem pogut posar en marxa el projecte i buscar corredors perquè es possessin el dorsal. Hem estat capaços de fixar uns preus orientatius, tot i haver-hi moltes variables que modifiquen l'import, com el nombre de participants, el nombre de voluntaris, el temps meteorològic, etc. A més, les respostes que hem rebut per correu electrònic només són preus aproximats (i no pas reals). Tot i això, de la gran majoria d'empreses no n'hem rebut cap resposta en absolut, fet que ens ha impedit establir un preu definitiu.

Webgrafia

– Diccionaris.cat. (s.f.-b). cursa. Recuperat el 25 d'octubre 2019, de <<https://www.diccionaris.cat/?diccionario=77>> – Diccionaris.cat. (s.f.-c). muntanya. Recuperat l'11 d'octubre 2019, de <<https://www.diccionaris.cat/?diccionario=77>> – Diccionaris.cat. (s.f.-d). impacte. Recuperat el 13 octubre 2019, de <<https://www.diccionaris.cat/?diccionario=77>> – Diputació de Barcelona. Normativa d'activitats esportives a l'aire lliure. Recuperat el 4 de juliol 2019, de <<https://www.diba.cat/documents/41289/102863309/Normativa+activitats+esportives+a+aire+lliure+DEF.pdf/6a964772-c451-45de-9a23-724770048901>> – DSport Sistema de Cronometratge i Inscripcions Online per tot tipus de Curses. (s.f.-a). CINGLES DE SAU. Recuperat el 4 setembre 2019, de <https://www.dsport.cat/ca/fitxa_cursa.php?id_cursa=551> – Enciclopèdia.cat. (2018, 17 juliol). curses de muntanya. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<https://www.enciclopedia.cat/EC-EEC-4473.xml>> – FEEC. (s.f.). CTCMC – Curses

per muntanya | FEEC - Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<https://www.feec.cat/alt-nivell/centres-de-tecnificacio/ctcmc/>> - FEEC. (2015, 17 desembre). Reglament de les competicions de curses per muntanya. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<https://www.feec.cat/alt-nivell/centres-de-tecnificacio/ctcmc/>> - FEEC. Reglament de la lliga catalana de curses de resistència per muntanya. Recuperat el 8 d'octubre 2019, de <<http://ceolot.cat/trepitja/wp-content/uploads/2015/05/FEEC-Reglament-Curses-de-Resist%C3%A8ncia-per-Muntanya-2015.pdf>> - FEEC. Reglament de les competicions de curses per muntanya. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<https://www.feec.cat/wp-content/uploads/2015/12/Reglament-CURSES-MUNTANYA.pdf>> - Gencat. (2017, maig) Codi de Bones Pràctiques en l'organització i celebració de curses i marxes per muntanya. Recuperat el 15 d'agost 2019, de <http://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/codi_bones_practiques.pdf> - Generalitat de Catalunya. (s.f.). Xarxa d'espais protegits. Recuperat el 8 de setembre 2019, de <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/coneixeu-nos/xarxa_despais_protegits/> - Soler Kiku. (2015, 24 juliol). Curses de muntanya | Manual pràctic [Conjunto de dades]. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<https://www.cossetania.com/tasts/manualcursesmuntanya.pdf>> - Osona Turisme. (2019, 3 setembre). Descobreix Osona. Recuperat el 4 de setembre 2019, de <<http://osonaturisme.cat/descobreix-osona/>> - Osoning Osona&Sport. (s.f.). Osoning | Calendari. Recuperat el 8 d'agost 2019, de <<http://www.osoning.com/calendari/>> - WordReference. (s.f.-a). Desnivell. Recuperat el 15 de setembre 2019, de <<https://www.wordreference.com/definicio/desnivell>> - WordReference. (s.f.-b). Recorrido. Recuperat el 15 de setembre 2019, de <<https://www.wordreference.com/definicion/recorrido>> - Wordreference. (s.f.). Dorsal. Recuperat el 21 d'octubre 2019, de <<https://www.yahoo.com/>>
