

Guía de carreras populares inclusivas

Una herramienta para el fomento de la participación y el disfrute de todos



Editor
Javier Pérez Tejero



CEDI
centro de estudios
sobre deporte inclusivo



Director de la colección

Javier Pérez Tejero. Director del CEDI

Autores

Carmen Ocete Calvo, Javier Pérez Tejero, Javier Pinilla Arbex, Ignacio Polo Más.

Colaboradores

Zuriñe Ibarra Ibaibarriaga (Comité Paralímpico Español), Álvaro Encinas Moro, José Javier Conde Pujana. Gabriel Brizuela Costa, Domingo García Pérez, Jose Antonio García de Mingo, José Manuel Gómez Pascual, Jesús Ángel González Sánchez-Villares (Liberty Seguros), Carlos Ramírez de Arellano (Fundación Ana Valdivia), Miguel Ángel Pérez Sánchez (Fundación También), Julia Reymúndez Arijón (Agrupación Deportiva Un Paso Más), Carmen Touza Touriño (Fundación Érguete), Ignacio Garcia (Lastlap), Antonio Javier Ranchal González (Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral), Javier Soto Rey (Federación Española de Deportes para Sordos).

Colaboración técnica

Departamento de Eventos de Motorpress Ibérica

Editor

Javier Pérez Tejero

Queda totalmente prohibido sin la autorización escrita de los titulares del copyright bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

© de los autores

Fotografías

Comité Paralímpico Español: Carrera Liberty. Archivo personal Alvaro Encinas. Archivo personal del editor.

Edita

Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Sanitas, Psysport.

ISBN: 978-84-941365-2-8

Impreso en España – Printed in Spain. Madrid. Octubre de 2016.

Cuadernos del CEDI - 5

Guía de carreras populares inclusivas

Una herramienta para el fomento de la
participación y el disfrute de todos



CEDI
centro de estudios
sobre deporte inclusivo



Editor

Javier Pérez Tejero

Madrid, octubre de 2016

INDICE

PRÓLOGO.....	7
INTRODUCCIÓN.....	11
PARTE I. CONDICIONANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA INCLUSIVA: BARRERAS Y FACILITADORES	15
Facilitadores de la participación	18
El deporte inclusivo como herramienta facilitadora de la inclusión de personas con discapacidad.....	19
Manifiesto por el deporte inclusivo	21
Barreras en la participación.....	22
PARTE II. CONSIDERACIONES GENERALES EN EL DESARROLLO DE UN EVENTO DEPORTIVO INCLUSIVO.....	25
PARTE III. ESTADO ACTUAL DE LAS CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS ORGANIZADAS A NIVEL NACIONAL	29
Características principales	29
Las carreras populares inclusivas en números	32

PARTE IV. ANÁLISIS DE LAS CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS DESDE LOS AGENTES IMPLICADOS	35
1. Instituciones organizadoras.....	37
2. Expertos	41
3. Federaciones deportivas para personas con discapacidad.....	43
4. Deportistas con discapacidad	46
5. Acompañantes	49
 PARTE V: CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS EN LA ORGANIZACIÓN DE CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS.....	 51
 PARTE VI. EJEMPLO DE CARRERA POPULAR INCLUSIVA: “UNA META PARA TODOS” (CARRERA LIBERTY)	 59
1. Presentación general de la carrera	59
2. Antecedentes	60
3. Descripción de la prueba.....	61
4. Servicios e infraestructuras municipales	71
5. Recursos humanos	72
6. Infraestructuras y montajes.....	72

7. Otros aspectos a tener en cuenta	74
PARTE VII. LISTA DE CHEQUEO (CHECKLIST) EN LA ORGANIZACIÓN DE CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS.....	77
BIBLIOGRAFÍA.....	79
ANEXO	83

PRÓLOGO

El destacable aumento del número y la diversidad de eventos deportivos populares durante las últimas décadas, ha respondido tanto al creciente interés de la población por la práctica deportiva como a otros intereses relacionados con las políticas sociales de los gobiernos, así como políticas económicas y de marketing del sector privado. La carrera a pie es uno de las actividades físico deportivas que más ha crecido, se considera un fenómeno popular y es calificado con frecuencia como el deporte más accesible, por la facilidad con que cualquier persona puede practicarlo, básicamente porque no hace falta más que un par de zapatillas para hacerlo. Sin embargo, aunque por definición consiste en correr a pie, existen otras alternativas para desplazarse y completar un evento popular con más corredores, o un simple entrenamiento diario.

Quien proyecta un evento popular de este tipo, debería tener en cuenta que este tipo de eventos favorecen la adopción y adherencia a una vida físicamente activa y mucho más saludable, para una sociedad cada vez más sedentaria. Debería ser una actividad popular e integradora, ofrecida a las personas de una sociedad muy diversa en género, procedencia, religión, raza, estatus social... pero también diversa en la forma de desplazarse, para practicar deporte. En Europa, el 10 % de la población tiene algún tipo de discapacidad, forma parte de esta diversidad y también necesita disfrutar de una vida físicamente activa para combatir el sedentarismo, todavía más frecuente en este sector de la población, que es causa de graves enfermedades y de una mortalidad

prematura. A pesar de ser moralmente ineludible y de existir un marco legal internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad (Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, 2006), su participación todavía genera controversia y encuentran diferentes tipos de barreras, dificultando en gran medida su participación o simplemente evitándola.

Una actividad física “inclusiva” pretende mucho más que simplemente “dejar participar” a las personas que así lo deseen. Los organizadores tienen que querer realmente que participen personas con movilidad reducida, a pesar de tener que trabajar extra para que puedan hacerlo. Para que todas las personas puedan participar no alcanza solo con ofrecer las mismas condiciones, hay que revisar la accesibilidad del recorrido, pero también de las instalaciones secundarias, de los accesos y salidas, de los puntos de avituallamiento e incluso del podium. En muy raras excepciones se analiza el recorrido para que no haya ningún bordillo o que el radio de las curvas permita girar a una silla de ruedas atlética. Y qué decir si un/una participante pretende recoger su dorsal y pasear por la feria del corredor, montado/a en su silla de ruedas, el día anterior a la carrera. ¿Podrá acceder y disfrutarlo? ¿Le habrán tenido en cuenta?

Grandes maratones como Londres, Nueva York, Lilac Bloomsday (EEUU), Sevilla o Barcelona se sienten orgullosos de que participen numerosos atletas en silla de ruedas e invitan a los mejores atletas del momento, alegrándose de que en sus carreras se consigan grandes marcas. Por el contrario, en algunos maratones y carreras populares que se dicen inclusivas, por dejarles participar,

no permiten a los atletas en silla de ruedas competir libremente o les frenan cuando quieren irse por delante de los primeros corredores a pie (ya que en silla suelen mantener una velocidad más alta). Lamentablemente, lo ven como un delicado e irresoluble problema organizativo y simplemente les están recortando sus derechos.

Una carrera popular realmente inclusiva debería basarse en lo que se denomina un “diseño universal” de la actividad, pensando en la totalidad de las personas y en sus diferentes circunstancias. Aún así, habrá que resolver casos individuales haciendo lo que se llama un “ajuste razonable”, una adaptación individual que, sin suponer un gasto desproporcionado, permite a una persona en concreto disfrutar de una actividad igual que el resto de participantes. A modo de ejemplo, una carrera popular podría contemplar en su reglamento que una persona que no pueda correr a pie, participe propulsándose en una silla de ruedas de atletismo. Sin embargo, algunas personas con determinadas alteraciones neurológicas (limitación en su fuerza muscular, en su coordinación muscular o en su equilibrio), no son capaces de propulsarse en una silla de ruedas y necesitan de mecanismos más eficientes, como los utilizados en una bicicleta. En este caso, pueden hacerlo montados sobre un triciclo propulsado por sus piernas o por sus brazos (handbike) y esto debería ser contemplado como un ajuste razonable, lo imprescindible para que puedan participar.

Existen además otro tipo de adaptaciones para conseguir ajustes razonables específicos. Un/a participante con déficit visual podría correr junto a un/a guía que le lleva asido por una cuerda pero también podría hacerlo junto a su perro

guía. Una persona con falta de una extremidad inferior, o parte de ella, debería correr con una prótesis de pierna, de pie, etc. El deporte popular debería abrirse, en la mayor medida, a la utilización de todo tipo de equipamiento, incluso no homologado en deporte federado, ya que este último suele ser extraordinariamente costoso.

Puede que los organizadores de estos eventos, como parte de nuestra sociedad, no estén todavía preparados y que la falta de formación e información sea uno de los motivos. Esta “Guía de carreras populares inclusivas” pretende aportar experiencia, conocimiento e información con el fin último de contribuir a que todas las carreras populares sean eventos deportivos realmente inclusivos, lo que no significa “te dejamos participar” sino muchísimo más: “queremos que participes y disfrutes como el resto de corredores”.

Valencia, septiembre de 2016.

Prof. Gabriel Brizuela Costa

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de Valencia

INTRODUCCIÓN

El reciente y creciente interés mostrado por parte de las instituciones y del propio colectivo de personas con discapacidad sobre las carreras populares en los últimos años demanda en la actualidad, en nuestra opinión, el establecimiento de una revisión y puesta al día de aquellas consideraciones principales en cuanto a la organización de estas carreras, con un enfoque inclusivo. Es por ello que surge la necesidad de aunar experiencias en este campo desde distintas perspectivas. Aun así, es escasa la información y bibliografía publicadas al respecto, aunque algunas instituciones ya muestran su compromiso dándole visibilidad a adaptaciones específicas fundamentadas en la experiencia práctica, tal y como veremos a lo largo de esta guía.

La diversidad dentro de los tipos de discapacidad convierte en ardua la intención de estandarizar los protocolos en los eventos deportivos inclusivos. Por ello, la guía que tiene en sus manos aborda tres objetivos diferenciados: el primero es contextualizar el estado general tanto a nivel nacional e internacional; el segundo, plantear las consideraciones principales en este tipo de eventos; y el tercero, analizar la opinión expuesta sobre el tema de distintos expertos, entidades organizadoras y atletas y participantes para el adecuado fomento de la participación de todos en las carreras populares. Así, han sido diferentes perfiles implicados en la organización de carreras populares inclusivas los consultados: empresas deportivas o no, federaciones nacionales de deportes para personas con discapacidad, atletas con discapacidad con

larga trayectoria en participación en estas carreras, deportistas con discapacidad con dilatada experiencia en este tipo de eventos y, también, sus acompañantes.

Desde nuestra perspectiva (Pérez, 2014), entendemos el deporte inclusivo como aquella actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad, ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación razonable en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes. Así, las carreras populares se entienden como un contexto de práctica conjunta ideal a nivel social, al aire libre y con un objetivo común, si bien son necesario ajustes específicos en distintos aspectos de la misma (ver Parte IV de esta guía) que garanticen la plena inclusión y participación, de la manera más autónoma posible. Sin embargo, y especialmente, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles que fomenta la sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos. Es por ello esta “Guía de carreras populares” inclusivas pretende ser una herramienta de trabajo para aquellos que organizan estas pruebas y/o actividades, que, dado su carácter popular, entendemos han de permitir la participación de todos.

La guía se estructura en diferentes partes. Tras presentar en la primera los principales facilitadores y barreras a la participación en actividad físico deportivas, se presentan en la segunda las principales consideraciones en la

organización de un evento deportivo inclusivo. La tercera parte presenta un estudio prospectivo (que no exhaustivo) de las carreras populares (inclusivas) que a día de hoy se desarrollan a nivel nacional. La cuarta parte desarrolla un estudio específico en el que se le ha preguntado tanto a expertos, entidades organizadoras, deportistas con discapacidad como a sus acompañantes por aquellos condicionantes, requisitos o adaptaciones necesarias para que una carrera permita una adecuada participación de personas con discapacidad. Tras ello, en la quinta parte, se exponen las consideraciones específicas, tanto a nivel organizativo como según las principales causas de discapacidad. En la sexta parte se presenta un ejemplo de carrera popular inclusiva, la “Carrera Liberty”, seguramente la más afamada a nivel nacional, y ejemplo práctico y de éxito en la realización de una carrera popular realmente inclusiva y para todos. Finalmente en la séptima se presentan las conclusiones de esta guía.

Somos conscientes de que no se trata de un trabajo científico y que la ausencia de información publicada al respecto se ha mostrado como principal limitación. Por ello creemos que la guía va a llenar un hueco importante, y necesario, en el fomento, gestión y desarrollo de las carreras populares, a todos los niveles.

Los autores.

PARTE I. CONDICIONANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA INCLUSIVA: BARRERAS Y FACILITADORES

Los beneficios físicos y psicológicos de la práctica deportiva inclusiva han sido demostrados en numerosas ocasiones (Block & Brady, 1999; Block & Obrusnikova, 2007; Hilderley & Rhind, 2012). Algunos de esos beneficios están relacionados con la oportunidad de participar activamente, interactuar y desarrollar amistades (Seymour, Reid, & Bloom, 2009; Smith, 2003), siendo las relaciones de amistad uno de los factores principales de apoyo a la inclusión (Hamre-Nietupski, Hendrickson, Nietupski, & Shokoohi-Yekta, 2010; Hutzler, Fliess, Chacham, & Van den Auweele, 2002), ejerciendo una gran influencia sobre las actitudes, la autopercepción y respuestas afectivas en el deporte (Weiss, Wagner, & Bauman, 1996).

La realidad de las necesidades de las personas con discapacidad cuando van asociadas a la práctica deportiva son muy distintas dada la diversidad que plantea el colectivo (Ocete, 2016). Ríos (2009) define los principales condicionantes que se pueden encontrar en la práctica deportiva tanto en el ámbito recreativo como educativo. En este caso, lo centraremos en el ámbito recreativo, detallando a continuación dichos condicionantes:

Condicionantes sociales: la falta de sensibilización y desconocimiento por parte del contexto social en el que los alumnos están inmersos, pueden influir negativamente en la actitud del alumnado en general. La falta de conocimiento

sobre la discapacidad en ocasiones genera ideas erróneas, pudiendo llevar como consecuencia actitudes negativas y discriminatorias.

Condicionantes infraestructurales: hacen referencia a los recursos económicos y a la accesibilidad/diseño para todos. Dentro de este condicionante se debe enmarcar todo lo relacionado con materiales adaptados (ayudas técnicas o recursos de apoyo) y espacios accesibles (barreras arquitectónicas), accesibilidad en materiales audiovisuales (recursos didácticos accesibles para discapacidades sensoriales por ejemplo), recursos humanos y recursos económicos.

Por ejemplo, la Carta Europea del Deporte para Todos (European Charter Sport for All: Disabled Persons, 1987) se describen los requisitos de las instalaciones deportivas, así como las directrices sobre la accesibilidad y el uso de instalaciones deportivas de las personas con discapacidad (Ocete, 2016). En relación a este aspecto, en el punto 7 de la carta se detalla la accesibilidad a programas deportivos, a la asistencia, a las instalaciones, etc., exigiendo un esfuerzo entre las instituciones gubernamentales en su coordinación.

El artículo 30.5 de la Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad (13 de diciembre de 2006). BOE del 21 de abril de 2008., ratificada por el parlamento español el 23 de noviembre de 2007 (BOE de 21 de abril de 2008), sobre “Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte” (Plan Integral de Promoción del Deporte y la Actividad Física Personas con

Discapacidad, 2009), con el fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas y deportivas:

- a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles;
- b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;
- c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;
- d) Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar;
- e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas.

En España, la Ley 51/2003, de 2 diciembre, de Igualdad de Oportunidades, no Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con Discapacidad (LIONDAU), en sus disposiciones finales, contiene mandatos explícitos de

desarrollo y aplicación de las medidas determinadas por la ley. En respuesta a estos mandatos, se han elaborado y publicado varios reales decretos, como ejemplo el Real Decreto 1414/2006, de 1 de diciembre, por el que se determina la Consideración de Persona con Discapacidad a los efectos de la Ley 51/2003 de Igualdad de Oportunidades, no Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con Discapacidad (BOE de 16 de diciembre de 2006).

Condicionantes del propio colectivo: relacionado con la actitud de la propia persona con discapacidad y su situación, como consecuencias de las experiencias y vivencias desde su condición de discapacidad. En el apartado IV, se abordan las características principales por discapacidad a tener en cuenta.

Facilitadores de la participación

Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la discapacidad y la Salud (CIF) (Organización Mundial de la Salud, 2001) dentro de los factores contextuales, concretamente en los factores personales, encontramos los facilitadores, definidos como:

“Aquellos factores en el entorno de una persona que, cuando están presentes o ausentes, mejoran el funcionamiento y reducen la discapacidad, incluyendo aspectos como que el entorno físico sea accesible, existencia y disponibilidad de tecnología asistencial, actitudes positivas de la población respecto a la discapacidad, y servicios, sistemas y políticas que intenten aumentar la participación de las personas con una

condición de salud en todas las áreas de la vida” (Organización Mundial de la Salud, 2001, p. 208).

La ausencia de un factor determinado puede ser un facilitador o una barrera, como la ausencia de actitudes negativas hacia la discapacidad. De esta manera, un facilitador puede evitar que una limitación en la actividad acabe convirtiéndose en una restricción en la participación debido a que contribuye a mejorar el rendimiento real independientemente de la limitación que tenga la persona. Por ejemplo, un facilitador sería una prótesis, que compensa una deficiencia por amputación en el miembro inferior, y que facilita la actividad de andar y correr.

El deporte inclusivo como herramienta facilitadora de la inclusión de personas con discapacidad

Los deportes adaptados se convierten en una herramienta de inclusión, ya que permiten participar en un estatus común e igualitario, donde las personas con discapacidad pueden compartir experiencias y demostrar sus habilidades (Davis, Rocco-Dillon, Grenier, Martinez, & Aenchbacker, 2012).

Dentro de los programas de Actividad Física Adaptada (AFA), siguiendo a Sanz y Reina (2012), podemos encontrar los programas inclusivos además de los programas específicos, paralelos e integrados. Éstos, no hacen una distinción entre las tareas planteadas entre personas con y sin discapacidad, facilitando las oportunidades de participación al máximo nivel de práctica,

independientemente de las características de discapacidad, representando el mayor nivel de normalización de los programas.

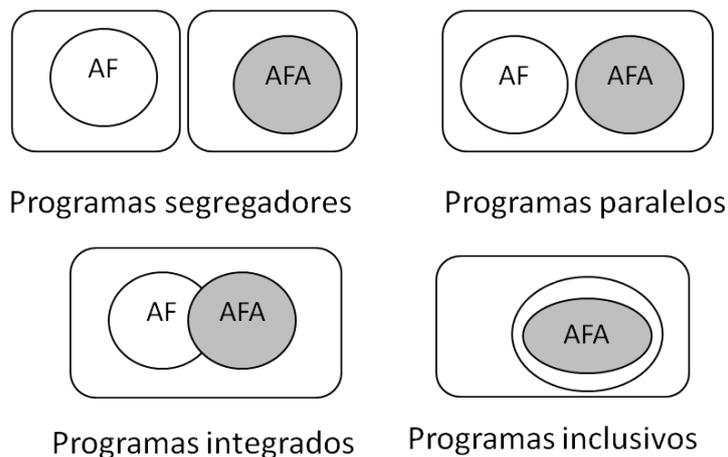


Figura 1. Diferentes tipos de programas de AFA, en relación a la AF (Sanz y Reina, 2012).

Por lo tanto, una alternativa más para la práctica de personas con discapacidad en el ámbito de la AF y el deporte, es el deporte inclusivo definido como *“Actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes. Más allá, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos”* (Pérez, 2014, p. 30).

Así, según Hernández (2000), el modelo sobre el cual se sustenta el deporte inclusivo es un modelo humanista-comportamental, ya que es un proceso para incluir al sujeto a través del deporte, superando los patrones deportivos-motrices y poniendo la máxima atención en el sujeto como protagonista, admitiéndolo sin ningún tipo de discriminación o marginación (Ocete, 2016).

En apoyo a esta línea, en el año 2010 se crea la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo 2010-2015, promovida por la Fundación Sanitas con el objetivo de promover la Educación Física entre personas con discapacidad y sin discapacidad, con el fin de que desde la educación primaria puedan disfrutar de manera conjunta de los beneficios del ejercicio, mejorar su salud y su calidad de vida. Está formada por un grupo de entidades comprometidas con el deporte y las personas con discapacidad, con el claro objetivo de trabajar durante los próximos años en sensibilizar y concienciar a la sociedad en general, y a las instituciones relacionadas con el deporte en particular, para que apoyen y fomenten la integración y la inclusión de personas con discapacidad en el desarrollo de actividades deportivas.

Manifiesto por el deporte inclusivo

Todos los socios de la Alianza comparten una visión común que ha sido expresada en forma de manifiesto por el deporte inclusivo (Pérez-Tejero, 2013):

1. Ningún niño o niña con discapacidad debe quedar sin acceso a la educación física.

2. Los colegios dispondrán de profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte a alumnos con y sin discapacidad.
3. Las ciudades dispondrán de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta de deporte.
4. Las federaciones deportivas adaptarán sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva de deporte.
5. Los niños con discapacidad podrán mejorar su salud y condición física, además de su calidad de vida e integración social a través del deporte.
6. La práctica conjunta de deporte estará presente en los medios de comunicación social.
7. Las Administraciones Públicas incluirán en la agenda política el “Deporte Inclusivo”.
8. Se crearán competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías, empezando desde infantiles.
9. Se promoverá que el Parlamento español desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la integración social de las personas con discapacidad también en el ámbito del deporte y la actividad física.
10. Todas las personas con discapacidad tienen derecho a educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte.

Barreras en la participación

La CIF define las barreras en la participación como *“aquellos factores en el entorno de una persona que, cuando están presentes o ausentes, limitan el*

funcionamiento y generan discapacidad. Entre ellos se incluyen aspectos tales como que el ambiente físico sea inaccesible, falta de tecnología asistencial adecuada, actitudes negativas de la población respecto a la discapacidad, y también los servicios, sistemas y políticas que bien, no existen o dificultan la participación de las personas con una condición de salud en todas las áreas de la vida” (Organización Mundial de la Salud, 2001, p. 209).



Imagen 1. Diferentes modalidades de desplazamiento en una misma carrera popular

La propia inclusión implica identificar y minimizar las barreras para el aprendizaje y la participación de las personas con discapacidad en el deporte, para maximizar los recursos que apoyen ambos procesos. Según Ocete (2016), no debemos confundir este planteamiento con una visión negativa de la inclusión, ya que se entiende este enfoque como la manera más efectiva y directa de detectar cuáles son las principales dificultades que impiden cubrir las

necesidades principales en los procesos de inclusión, dado que pueden aparecer en todos los aspectos y estructuras del sistema, entendiendo estos factores como piezas de un puzle que deben encajar para ser completado exitosamente.

PARTE II. CONSIDERACIONES GENERALES EN EL DESARROLLO DE UN EVENTO DEPORTIVO INCLUSIVO

Aplicar la estrategia de inclusión en eventos deportivos tan populares como las carreras populares resulta en nuestra opinión positivo, ya que favorece la imagen de las personas con discapacidad al ser asociados a actividades deportivas planteadas desde un punto de vista recreativo, donde participan activamente (Gavilanes, 2013). Una correcta organización y planificación puede contribuir al éxito en la consecución de los objetivos de la actividad (Ocete, 2016). Con la finalidad de establecer pautas metodológicas que faciliten el desarrollo de eventos deportivos inclusivos futuros y dada la ausencia de bibliografía específica del tema en cuestión, a continuación detallamos las principales acciones llevadas a cabo durante desarrollo de un evento deportivo inclusivo (Pérez-Tejero & Ocete, 2015):

- Información detallada en cuanto a costes, temporalización y horario de la actividad, permisos, seguros, número de personas participantes, diseño de actividades, rotaciones, etc.
- Selección de un equipo técnico, cualificado y formado en deporte para personas con discapacidad e inclusivo, detallando funciones dependiendo de la experiencia previa en deporte adaptado y tipo de discapacidad. Se debe valorar la opción de disponer de recursos humanos de apoyo a los técnicos pudiendo ser alumnos de titulaciones

específicas (Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, técnicos en Animación físico-deportiva, etc...) o voluntarios con experiencia en el ámbito.

- Solicitud de permisos:
 - Seguro de responsabilidad civil
 - Solicitud de permisos de acceso a instalaciones deportivas
 - Servicios médicos: ambulancia y posibilidad de personal médico de urgencias durante todo el evento.

- Atención a las necesidades del público participante. Se recomienda que se concreten las características de participación en cuanto al tipo de discapacidad al que el evento quiere dar cabida o va dirigido el evento, edad mínima y máxima, posibilidad de utilización o facilidades desde la organización del uso de ayudas técnicas y todas las características que se consideren oportunas para una adecuada práctica.

- Conocer en detalle el entorno de desarrollo de la práctica: poniendo especial atención en la accesibilidad de las instalaciones, zonas de paso, aseos, etc. Especialmente importante la definición y chequeo del recorrido en una prueba como una carrera popular.

- Disponer de material adecuado para los deportes seleccionados y teniendo en cuenta las personas con discapacidad que acudirán al evento.

- Colaborar con clubes deportivos y otras instituciones relacionadas con el movimiento asociativo de la discapacidad y del deporte en cuestión, para ayudar a la difusión del evento en el entorno local, así como de disponer de más material, consideraciones sobre la práctica deportiva específica y facilitar las interacciones con el ámbito para futuras propuestas.



Imagen 2. Llegada de los corredores en modalidad de silla de ruedas en la carrera popular Liberty Seguros.

- Acto institucional: es importante colaborar en estas ocasiones con instituciones y medios de comunicación, ya que facilitan la difusión de este tipo de iniciativas, tanto en la apertura como la clausura.
- Información durante la actividad. Es necesario definir un punto de información que sirva de referencia a cualquier asistente, y que la persona que atiende conozca en detalle toda la actividad y conozca el uso de adecuado del cómo referirse a las personas con discapacidad. Esto es

especialmente importante en la figura del comentarista o “speaker” a la hora de saber cómo dirigirse al público usando una terminología respetuosa y actual respecto de las personas con discapacidad.

- Disponer de deportistas olímpicos y paralímpicos durante el evento que den visibilidad a una participación inclusiva, considerando diferentes roles dentro de las actividades del día, pudiendo dirigir una actividad, dar una charla o como apoyo de las tareas desarrolladas.
- Evaluación del evento, a todos los niveles, por parte de la organización, instituciones colaboradoras, voluntarios y participantes.

PARTE III. ESTADO ACTUAL DE LAS CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS ORGANIZADAS A NIVEL NACIONAL

Con el objetivo de concretar el estado actual del tema en cuestión, se ha realizado un estudio prospectivo (que no exhaustivo) sobre las carreras populares que son inclusivas, o que de manera expresa atienden las necesidades de personas con discapacidad. Hay que puntualizar el hecho de que es observable un número creciente de carreras populares en los municipios españoles en los últimos años, si bien es cierto que este dato no está exento de sesgo, ya que se basa en información expuestas en las páginas web, pudiendo haber sido cerradas posteriormente a su celebración o no disponer de dicha información ya actualmente en la web.

Características principales

Mediante una exploración web con el fin de identificar la evolución en la organización de este tipo de eventos, se han identificado 51 carreras inclusivas a partir del año 2011 celebradas en España. En la Tabla 1 se muestran las características principales de estas carreras, el nombre de la misma, las distancias del recorrido, el lugar de celebración (con indicación de la provincia) y alguna observación de interés:

NOMBRE DE LA CARRERA	DISTANCIA	LUGAR	OBSERVACIÓN
Carrera solidaria por las persona con discapacidad Organiza: Centro educativo ANDEL	1, 1,5, 3 y 7 km	Alcorcón (Madrid)	2 ediciones
V Carrera de las Capacidades Organiza: Fundación Adecco	1 y 5 km	Alcobendas (Madrid)	5 ediciones

2ª Carrera Solidaria por la discapacidad Organiza: Asociación Holidays Asturias–Asturias Accesible	5 km	Gijón (Asturias)	2 ediciones
Carrera Solidaria Paseo Ribereño Organiza: Asociación Down Cieza	4,5 y 9 km	Cieza (Murcia)	
37 Carrera popular ciudad de Badalona Organiza: Ayuntamiento de Badalona	1,7 km	Badalona (Cataluña)	158 participantes con discapacidad
Circuito Inclusivo “Sumant Capacitats” Organiza: Fundación Itinerarium y Ayto de Madrid	4 y 5 km	Madrid	Circuito inclusivo pedestre en el Distrito de Hortaleza
II Carrera Popular Centro Ricardo Baró Organiza: ASPRONAGA	6,4 km	Oleiros (Galicia)	2 ediciones
3 k Gran Canaria Accesible Organiza: Gran Canaria Maratón	3 km	Gran Canaria	
Maratón de Alcalá para la integración en el deporte Organiza: Fundación Montemadrid	10 y 42 km	Alcalá de Henares (Madrid)	
Carrera popular inclusiva Aljarafe Integra Organiza: Fundación Samu	3 Km	Mairena del Aljarafe, Sevilla	5 ediciones
Rock & Roll Madrid Maratón Organiza: Mapoma y Fundación Deporte y Desafío	42 km	Madrid	21 atletas en Handbike
IX Carrera Liberty Organiza. Liberty Seguros y Comité Paralímpico Español	10 km	Madrid	11.000 participantes, 270 con diversidad funcional
Carrera de los Paseos. Organiza: Club Atletismo La Blanca	860 m - 6,2 km	Vitoria	100 personas con discapacidad
XXI Carrera de Cascabeles “por una sociedad inclusiva” Organiza: ONCE	1 km	Vitoria	
I Carrera Inclusiva todos somos iguales. Organiza: Club Atletismo Villabubla	Cross	Villanubla (Valladolid)	
Madrid corre por Madrid Organiza: Comunidad de Madrid	10 km	Madrid	Handbike
Carrera Inclusiva Churriana Integra. 5 y 10 km. Organiza Asociación deportiva “Granada Integra”.	5 y 10 km	Churriana de la Vega (Granada)	2 ediciones
Carrera Inclusiva Extremadura Organiza: Plena Inclusión.	10 km	Plasencia (Extremadura)	
I Carrera Inclusiva “Baza integra” Organiza: Ayuntamiento de Baza	4 y 8 km	Baza (Granada)	

Carrera popular II Desafío Vale Organiza: Asociación Vale	1, 3 y 12 km	Marchena – Dúrcal (Granada)	
V Kilómetro inclusivo Organiza: Ayuntamiento local. Asociación Inclúyeme y Amirax	1 km	Rincón de la Victoria (Málaga)	5 ediciones
Circuito Inclusivo “Sumant Capacitats” Organiza: Fundación Itinerarium y Ayto de Santa Coloma		Santa Coloma (Cataluña)	
I Carrera por la diversidad Organiza: Asociación AMBAR	4,1 y 8,2 km	Ribeira (La Coruña)	
I milla por la capacidad y la integración Organiza: Club de Atletismo Maratonianos de Leganés.	150 y 400m	Leganés (Madrid)	
Carrera Inclusiva. Organiza: Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Canarias.	6 km	Santa Cruz de Tenerife	
Juntos Más Lejos: 50 aniversario Organiza: ASMISAF	2,3 km	Gandía (Valencia)	
Carrera Popular de Tetuán Organiza: Ayto de Madrid y AD Marathón	10 km	Madrid	
Carrera a favor de las personas con discapacidad Organiza: Hermandad Sacramental	6 km	Sevilla	
XXVIII Carrera popular AMIMET Organiza: AMIMET	300 y 6250m	Tudela (Navarra)	28 ediciones
Carrera popular inclusiva y Caminata Centenario. Organiza: Colegio Pedro.		Jaén	
11 km solidarios por una sociedad inclusiva Organiza: Cruz Roja, Gurutze Gorria y ONCE	11 km	Vitoria- Gastéiz	3 ediciones
Carrera Solidaria Organiza: FEGRADI.	5 y 10 km	Pinos Puente (Granada)	2 ediciones. Handbike
Carrera Urbana anual Organiza: Ayuntamiento de Vélez Málaga	400m	Vélez Málaga	
V Carrera Madrid También Solidario. Organiza: Fundación También.	1.5 km, 5 y 10 km	Madrid	5 ediciones
VII Carrera de los 1000 pasos. Organiza: Fundación AVIVA Salamanca	6 Km	Salamanca	7 ediciones
VIII Carrera Solidaria GRUPO AMÁS Organiza: Grupo Amás	5 y 10 km	Madrid	7 ediciones

Tabla 1. Características principales de carreras populares inclusivas nacionales identificadas y publicadas disponibles online (2011-2016).

Las carreras populares inclusivas en números

A la vista de los datos mostrados, parece ser que las distancias habitualmente seleccionadas son los 10 y 5 km, aunque en ocasiones las carreras presentan diferentes adaptaciones en la distancia, pudiendo participar en carreras de menor recorrido.

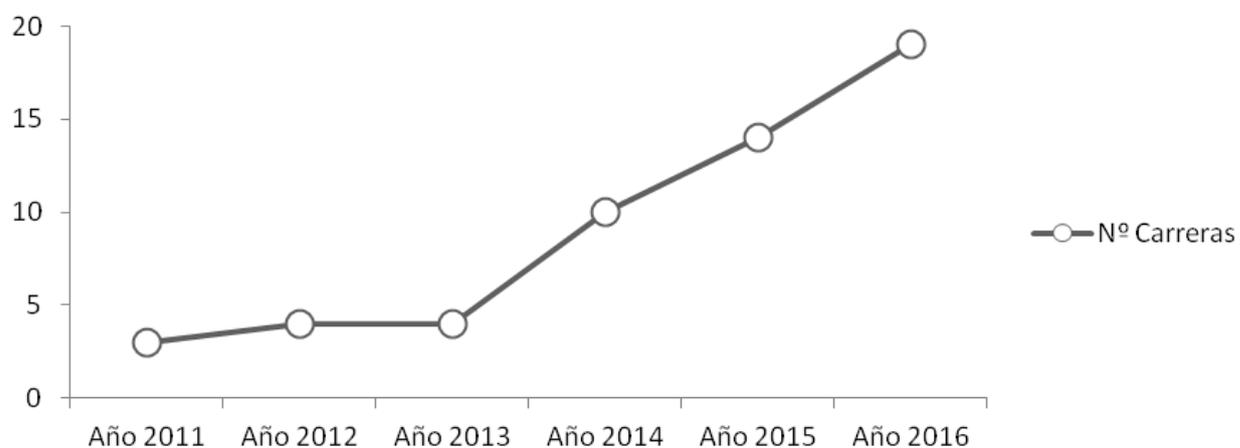


Figura 2. Número de carreras populares inclusivas organizadas en España

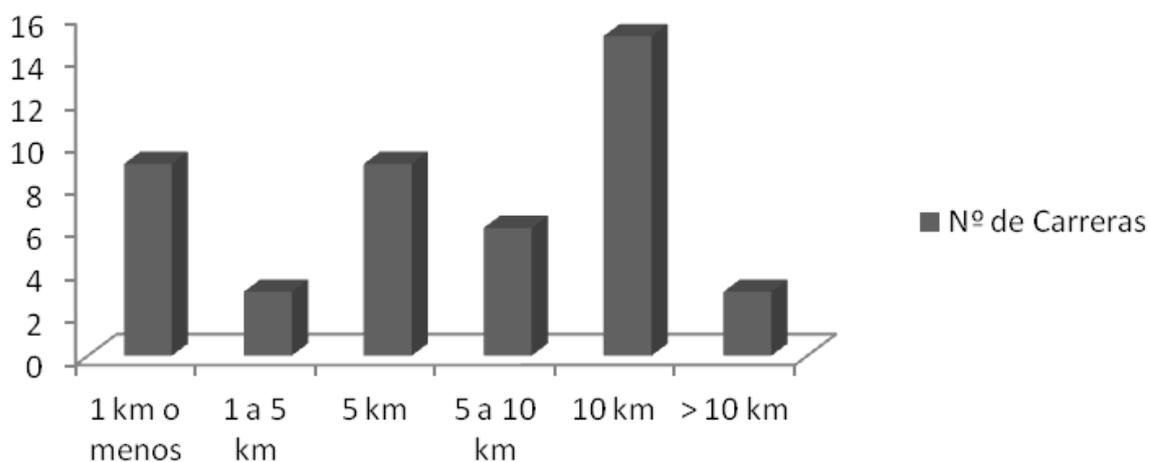


Figura 3. Distancias recorridas en las carreras populares inclusivas

Desde el inicio del 2016 denota el inicio de carreras mayores a 10 km, posiblemente atendiendo a la demanda de deportistas con discapacidad que quieren realizar distancias más largas y que llevan varios años de entrenamiento.

El perfil organizador es una entidad sin ánimo de lucro que desarrolla la carrera con fines de promoción de la práctica deportiva para personas con discapacidad, la sensibilización hacia el colectivo a nivel local y también un fin recaudatorio para realizar actividades en pro de las personas con discapacidad. Suelen ir de la mano del apoyo del ayuntamiento de la ciudad y otras entidades locales. Destacar que son la Comunidad de Madrid y Andalucía son las comunidades en las que más carreras populares inclusivas se han organizado hasta el momento.

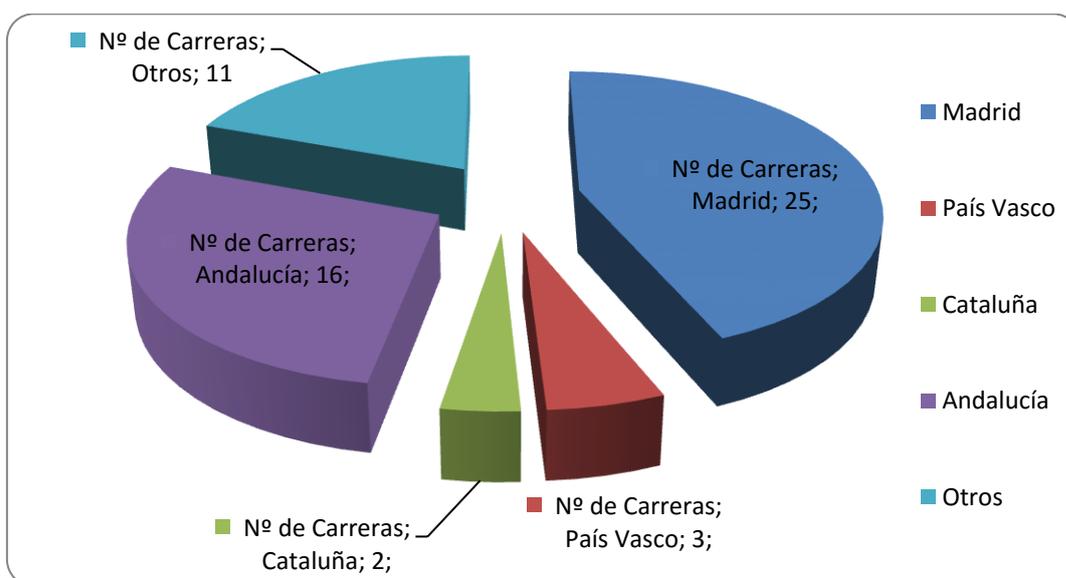


Figura 4. Carreras populares inclusivas organizadas por Comunidad Autónoma

Una de las dificultades asociada a la identificación de las carreras es que pueden ser inclusivas como es el caso de la carrera “Madrid corre por Madrid”: carreras que no llevan en su título o nombre que son una “carrera inclusiva” o que fomenta específicamente la participación de personas con discapacidad, pudiendo quedar omitida de esta manera información relevante no contemplada, debiéndose por tanto analizar en cada carrera popular en España.

PARTE IV. ANÁLISIS DE LAS CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS DESDE LOS AGENTES IMPLICADOS

Con el objetivo de conocer la opinión de los distintos agentes implicados en las carreras populares inclusivas para conocer tanto la situación actual de dichas carreras y ofrecer pautas concretas para su mejora, se identificaron aquellos aspectos relevantes en la organización de las mismas. Tras su definición, se diseñó y administró un cuestionario on line que permitía posicionarse en las diferentes cuestiones expuestas.



Imagen 3. Corredores de distintas capacidades tras la realización de la carrera "Liberty Seguros"

Un total de 15 personas realizaron dicho cuestionario, mostrándose las respuestas a continuación, diferenciando según el rol de cada uno: expertos en

actividades físicas adaptadas con experiencia en carreras populares inclusivas de atletismo y/o ciclismo adaptado (3); instituciones organizadoras de estas carreras (7), federaciones del deporte adaptado a personas con discapacidad (2), los propios participantes (atletas, corredores con discapacidad, 2) y acompañantes (1). El cuestionario administrado puede encontrarse en el Anexo 1 (en concreto, a instituciones organizadoras del evento) y fue adaptado a cada uno de los roles indicados.

Así, el cuestionario estuvo constituido por 12 preguntas, de las cuales las 5 primeras se referían a datos personales, institución en la que trabaja, carrera que organiza y número de participantes (estimado). La pregunta 6 se refirió a la definición del grado de importancia de los siguientes ítems en la organización de una carrera popular inclusiva: Inscripción, recogida de dorsales, arco de salida y meta, avituallamiento, recorrido, servicios médicos y primeros auxilios, aseos, vestidores, duchas y entrega de premios y reconocimientos. Tras ello, la pregunta 7 se refirió a valorar, en opinión del encuestado, si actualmente se están tratando anteriores ítems de manera adecuada o no en la realidad, usando una escala de valoración tipo Likert de 5 posibilidades (donde 1= muy mal, 2 = mal, 3 = suficiente, 4 = bien y 5 = muy bien). Las preguntas 8 a 12 fueron preguntas abiertas referidas a aspectos organizativos (objetivo de la organización de la carrera, adaptaciones en las reglas / normas, grado de difusión actual, barreas organizativas y finalmente, otros aspectos a destacar). A continuación se detallan los resultados por cada uno de los agentes o roles indicados.

1. Instituciones organizadoras

En cuanto al **grado de importancia** que les otorgan las instituciones en la organización de carreras populares inclusivas, los resultados muestran que éstas priorizan en las inscripciones, el recorrido y los servicios médicos, seguido de la recogida de dorsales y de la entrega de premios. Puntuaciones cercanas a éstas obtuvieron la salida y el avituallamiento mientras que en menor grado de importancia se situaron los vestidores, aseos y duchas. A continuación, en la tabla 2 se pueden observar las medias obtenidas en los distintos apartados por parte de las instituciones participantes.

ORDEN	ITEM	MEDIA
1	Inscripción	6.33
	Recorrido	
	Servicios médicos	
2	Recogida dorsal	5.83
	Entrega de premios	
3	Arco de salida	5.66
4	Avituallamiento	5.16
5	Vestidores	4.83
6	Aseos	4.66
7	Duchas	4

Tabla 2. Grado de importancia de los diferentes aspectos organizativos de una carrera inclusiva según las instituciones participantes.

En la actualidad, según los datos obtenidos las instituciones identifican como deficitarios los aspectos organizativos relacionados principalmente con las entregas de premios, el recorrido y los aseos. En algunos casos también los

vestuarios y duchas. Cabe destacar el hecho de que no hay un consenso en las respuestas institucionales en cuanto a este aspecto, dado principalmente por las diferentes experiencias que supone cada carrera, siendo puntuados en algunos casos aspectos con una valoración muy negativa, mientras que en otros casos lo hacen de manera positiva.

Respecto a los **objetivos** por los que organizan una carrera inclusiva, destacan dos vertientes bien diferenciadas: el fomento del deporte desde el ámbito de la recreación y, por otro, el derecho de las personas con discapacidad a un deporte inclusivo de competición. Por un lado, a través de estas carreras inclusivas, se visualiza el deporte inclusivo y se fomenta el derecho de las personas con discapacidad a practicar deporte de manera normalizada; por otro lado, además de concienciar socialmente, se normaliza la competición conjunta entre atletas con y sin discapacidad.

Las **adaptaciones en la normativa o reglas** que favorecen la participación de las personas con discapacidad según las instituciones son:

- Creación de un reglamento específico: que permita la participación de algunas de las modalidades de deporte adaptado, por ejemplo, que las handbikes (bicicletas de manos) y las sillas de atletismo se consideren iguales y del mismo modo para incorporarlas a todas las carreras populares, aunque puedan tener premiaciones distintas.

- Sugieren como necesario el habilitar un espacio en la salida para las sillas de ruedas, tanto para el momento de la salida como organizativamente para su almacenaje y transferencia de una silla a otra (es ahí donde el atleta que usa silla diaria en sus desplazamientos la deja mientras compete con su implemento de competición, sea handbike o silla de ruedas).
- Condiciones de seguridad: en el caso de los usuarios de sillas de ruedas, el uso del banderín, ya que se debería informar a los otros corredores que en el caso las cuestas hacia arriba van despacio, pero hacia abajo adquieren mayor velocidad que los corredores a pie. Se sugiere también escoltar con una moto al primer corredor en handbike./ silla de ruedas.
- La inclusión de categorías funcionales para igualar las condiciones de competición.
- Facilitar directrices de circulación básicas: por ejemplo, las handbike deben circular por la izquierda.

Las redes sociales destacan, en opinión de las instituciones, como un **medio de comunicación y promoción** adecuado y efectivo en la difusión de las carreras populares inclusivas. Sin embargo, echan en falta el apoyo por parte de la radio y televisión. Destacan la comunicación directa por su gran importancia en la captación de participantes y defienden el papel decisivo que juega en estos casos el movimiento asociativo de la discapacidad, ya que en

ocasiones no se les informa previamente, siendo fundamental dada la gran cantidad de carreras populares en la actualidad.

Las **principales barreras organizativas** destacadas por las instituciones están relacionadas con la resistencia al cambio por parte de las federaciones deportivas; la falta de información respecto a normativa concreta y de formación específica de los técnicos deportivos y los aspectos burocráticos.

Por ejemplo, en palabras de una de las instituciones organizadoras participantes, *“en las carreras y eventos deportivos populares promovidos por instituciones públicas, debería ser obligatoria la participación de categorías adaptadas, y esa misma norma deberían exigirla la autoridad local para permitir la realización de eventos promovidos por entidades privadas”*. Otra institución destaca la importancia de contar con apoyos institucionales oficiales para que la presencia de handbikes en las carreras populares se consolide, evitando ser un extra en la organización, y destaca que ésta no es una realidad afianzada.

Así, también una institución organizadora de carreras populares orientada a la participación de personas con discapacidad incide en el hecho de que no debería ser necesario la etiqueta de “carreras inclusivas”, ya que bastaría con que hubiese categorías específicas para personas con discapacidad en todas las carreras populares, siendo muestra real de inclusión.

Finalmente destacamos la opinión de otra institución organizadora, que profundiza en la importancia de la sensibilización con respecto a la inclusión

desde el ámbito educativo, *“fomentando los deportes y juegos inclusivos desde edades tempranas, promover la convivencia y el disfrute a través de la actividad física como actividad habitual y no sólo puntual”*.

2. Expertos

En cuanto al **grado de importancia** que les otorgan los expertos en la organización de carreras populares inclusivas, los resultados muestran que priorizan en la recogida de dorsales, entrega de premios y recorrido. Seguido por la inscripción y los aseos, en puestos más alejados el avituallamiento, vestuarios y salida, y por último lugar, las duchas. Actualmente, en la organización de carreras populares inclusivas los expertos coinciden que los aspectos peor tratados son el recorrido, los vestuarios, la salida y los aseos, siendo calificados “muy mal”. Algunos algo mejor considerados son avituallamiento y la entrega de premios. En la tabla 3 se muestra el grado de importancia con las medias de cada aspecto organizativo con las que los expertos valoran estos apartados.

En cuanto a la adecuación en la difusión de las carreras populares y los medios de comunicación y estrategias más efectivas para captar a más participantes, consideran que deben darse ruedas de prensa donde convocar a todos los medios, además de las redes sociales y la televisión. Los precedentes de un buen nivel organizativo en una carrera popular, es un aval para que se repita en años posteriores la participación en la misma.

Nº ORDEN	ITEM	MEDIA
1	Recogida de dorsales	8.66
2	Entrega de premios	8.33
3	Recorrido	6
4	Inscripción	5.66
5	Aseos	5.33
6	Avituallamiento	5
7	Vestuarios	4.66
	Salida	4.66
8	Duchas	3.66

Tabla 3. Grado de importancia según los expertos.

En cuanto a las **adaptaciones en la normativa o reglas** que favorecen la participación de las personas con discapacidad, según algunos de los expertos, no existen como tal en la mayoría de los casos y, cuando se producen, son discriminación positiva, dañando la imagen de los deportistas con discapacidad participantes en ella. Una solución para esta situación sería que las normas fuesen propuestas por el colectivo del deporte para personas con discapacidad implicados en las carreras. Por otro lado, la verdadera inclusión parte de una inclusión real en la práctica deportiva, teniendo en cuenta las características de las distintas discapacidades y también de los elementos más técnicos como pueden ser una salida común y accesible, realizar el mismo recorrido, etc.

Para concluir este apartado, los expertos exponen la necesidad de diferenciar entre las distintas discapacidades en la organización de una carrera, ofreciendo las adaptaciones y oportunidades pertinentes según éstas. La intencionalidad por parte de las instituciones organizadoras que ofrecen carreras inclusivas debe partir desde la plena convicción de la inclusión como normalización, siendo el motor que les guíe en conocer y formarse de cara a una organización óptima.



Imagen 4. Corredores a pie con sus hijos en carrito participando en una carrera popular inclusiva.

3. Federaciones deportivas para personas con discapacidad

Los responsables federativos encuestados otorgan mayor importancia en la organización de carreras populares inclusivas a los aseos y las duchas, con un alto consenso entre ellas, seguido de los vestuarios y el avituallamiento. Sin embargo, en puestos más alejados encontramos la recogida de premios y la

salida. Los últimos puestos del ranking son ocupados por los servicios médicos, el recorrido y la inscripción.

Nº ORDEN	MEDIA	ITEM
1	Aseos	9,5
	Duchas	
2	Vestidores	7.5
3	Avituallamiento	6
4	Recogida de dorsales	4
	Salida	4
5	Servicios médicos	3.5
6	Recorrido	2.5
	Inscripción	2.5

Tabla 4. Grado de importancia de los diferentes aspectos organizativos de una carrera inclusiva según federaciones deportivas

Acerca de cómo se están tratando estas cuestiones en la organización de carreras populares inclusivas, las federaciones coinciden en que los servicios médicos y los recorridos se están tratando adecuadamente, mientras que muestran una perspectiva totalmente opuesta en cuanto a los vestuarios y duchas, matizando que aunque no son determinantes en la organización de las carreras, si son accesibles denotan la profesionalidad de la entidad organizadora y su compromiso real con la discapacidad. También, el espacio físico para la entrega de premios es importante, ya que en ocasiones muestran la falta de accesibilidad en algunos casos como ausencia de rampas y barandillas para usuarios de silla de ruedas.

En cuanto a la adecuación en la difusión de las carreras populares y los medios de comunicación y estrategias más efectivas para su promoción, destacan la falta de adecuación, siendo las redes sociales, internet y la información por parte de las federaciones deportivas de personas con discapacidad. Sin embargo, y en su opinión, el auge de las carreras populares en ciertas ocasiones parece tener más un objetivo recaudatorio que social por incrementar la práctica del deporte como ocio y salud entre todas las personas. Es justificado por la ausencia de protocolos, diseños de los circuitos y las adaptaciones necesarias para deportistas con discapacidad a pesar de que en muchos casos si se les permite participar.

En cuanto a las **adaptaciones en la normativa o reglas** que favorecen la participación de las personas con discapacidad, en el caso de los atletas con discapacidad auditiva, no es necesario las adaptaciones en la normativa técnica sino en la accesibilidad a la información, debiendo ser sustituidos el canal sonoro por el visual, como es el caso de utilizar únicamente la megafonía para informar y avisar de cualquiera advertencia, primando así el uso de carteles, intérpretes de lengua de signos, personas de apoyo y pantallas informativas. Además, se debería establecer un reglamento específico de la propia carrera popular con unos criterios mínimos, empezando por la seguridad.

En cuanto a los beneficios que supone para una federación que los deportistas con discapacidad participen en este tipo de eventos tiene una relación directa con el objetivo final que es la integración social de las personas con

discapacidad física, intelectual o sensorial, a través del deporte. Otros beneficios en cuanto a la participación en este tipo de carreras tienen que ver con la gestión de la misma, ya que revierte en aspectos como presencia en eventos y medios, contactar con personas con discapacidad interesadas en deporte federado o el posible patrocinio de las empresas. Además de los beneficios individuales para el deportista como puede ser la mejora de la autoestima, entre otros.

En cuanto a la dificultad que encuentran como federaciones a la hora de participar en este tipo de carreras, no destacan acciones como tal a nivel institucional, sino la falta de adaptación de la carrera para sus deportistas, siendo una barrera cuando solicitan un algún cambio o adaptación por circunstancias específicas de la participación de los deportistas con discapacidad.

Las federaciones reclaman mayor conocimiento sobre el tipo de discapacidad que compiten en este tipo de eventos, ya que este conocimiento ayuda en la mejora de la coordinación de la misma en cuanto a planificar horarios, recorridos, servicios, reglamentos, comunicación, etc.

4. Deportistas con discapacidad

Los dos deportistas con discapacidad participantes en esta encuesta destacan como fundamentales los servicios médicos, el recorrido y el avituallamiento,

considerándolos los principales aspectos a tener en cuenta. Seguidos por grado de importancia de la recogida de dorsales, la inscripción y los aseos. Los últimos puestos son ocupados por vestuarios, duchas y entrega de premios y finalmente, la salida.

En cuanto a cómo considera que son tratados estos aspectos en la actualidad, los califican todos ellos entre suficiente y bien, solo puntualizando los aseos y vestuarios como mal tratados aún en las carreras. El deportista puntualiza que tanto las dichas como las entregas de premios son prescindibles.

Respecto a la adecuada difusión de las carreras, consideran que existen demasiadas carreras no siendo todas ellas bien promocionadas. Una buena estrategia sería acudir a las carreras e informar en ellas de las posteriores, repartir información en forma de carteles y mandar mailings a las instituciones. Adaptar las distancias dependiendo de las discapacidades, es la normativa que propone más adecuada para este tipo de carreras.

Así, apoyan la inclusión de personas con discapacidad en estas carreras ya que hace más “grande” la prueba, debido a que no solo es gratificante para el que tiene una discapacidad, sino que también beneficia al resto, mejorando la imagen de la discapacidad al comprobar valores como la superación y la lucha.

Otro deportista con discapacidad física considera por grado de importancia los aseos, la inscripción y las duchas los de mayor importancia, seguidos por vestuarios, recogida de dorsales y la salida. Los últimos puestos son ocupados

por entrega de premios, avituallamiento y médicos. Siendo el último lugar el recorrido. En la actualidad, este deportista cree que todos estos aspectos son tratados debidamente en las carreras, aunque propone como mejora que en las carreras se habilite zona de aparcamiento para las personas con discapacidad.

El deportista considera que en general es adecuada la difusión, sobre todo en carreras más conocidas, pero en otras deberían de darse más difusión para que se apunte más gente, considerando la televisión el más efectivo. Apoya la idea de que una buena estrategia sería a través de anuncios o en el apartado de deportes en los informativos nacionales. En la actualidad, el deportista cree que no existen normativas o reglas y le gustaría que, aunque ya se hace en algunas carreras, se diferenciase las handbikes de las sillas de atletismo.



Imagen 5. Abderraman Ait Khamouch, Rafael Botello (izquierda) y Nuria López atienden a distintos medios de comunicación tras su participación en la IX Carrera Liberty.

5. Acompañantes

El único acompañante entrevistado, relacionado con la discapacidad intelectual, destaca por grado de importancia la entrega de premios, duchas y vestuarios, seguidos del arco de salida, el recorrido y el avituallamiento. Los aseos, recogida de dorsales y la inscripción ocupan los puestos menos importantes para el acompañante, siendo el servicio médico los que ocupan el último puesto. Todos los aspectos anteriormente nombrados, son considerados por el acompañante como que son adecuadamente tratados en la actualidad en las carreras populares inclusivas. Solo las duchas y los vestuarios son calificados como “mal”. Como acompañante de personas con discapacidad en carreras populares, no encuentra ninguna barrera durante el transcurso de la misma, creyendo que todo bien preparado y estudiado. Sobre el hecho de si existen adaptaciones en la normativa o reglas reglamentarias en las carreras populares en las que participa para favorecer la participación de personas con discapacidad, el encuestado considera que realizaron una adaptación en la distancia del recorrido en la carrera que participó, siendo suficiente para poder participar y disfrutar de una carrera popular.

En cuanto a las mejores estrategias para la difusión de este tipo de carreras, considera que sería informar a los responsables de los centros donde estudian y trabajan los participantes para poder así contactar e informar a las familias. El encuestado en este caso, no considera necesaria la entrega de medallas en las carreras populares, destacando lo importante del placer puro por el mero hecho de participar.

PARTE V: CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS EN LA ORGANIZACIÓN DE CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS

El manual de la Real Federación Española de Atletismo (2015), como tal, no contempla la organización de carreras populares inclusivas, sí bien establece los aspectos que son necesarios para organizar una carrera en general, los cuales también tendrán que ser aplicados en el desarrollo de carreras inclusivas:

- Analizar el tipo de corredores y perfil de la prueba:
 - Distancias
 - Corredores populares versus alta competición
 - Participantes que buscan combinar turismo con deporte, etc..

- Realizar los trámites administrativos oportunos: permisos, seguros, etc...

- Disponer de Estructura organizativa:
 - Antes de iniciar la organización de la carrera.
 - Valorar tener un comité de honor.
 - Asignar claramente las funciones.

- Definir el circuito y la logística:
 - Tipo de circuito: carrera de punto a punto, ida y vuelta, una vuelta o varias vueltas.
 - Homologación de la prueba

- Infraestructura de salida y llegada.
- Cajones de salida o salidas escalonadas.
- Avituallamiento: En 10 km, hacerlos a intervalos de 2 ó 3 km con 250-330 mml por persona. Cada 5 km en distancias superiores
- Caravana de vehículos: atención sanitaria, grabación, coche escoba, etc...
- Señalización y marcas en el recorrido
- Cronometraje y clasificaciones: tipo de cronometraje, manual, chip, etc...
- Tener en cuenta los medios de comunicación.
- Realizar un plan de márketing y difusión.
- Establecer un protocolo.
- Organizar los servicios médicos y control antidopaje.
- Otros aspectos de la carrera: Avisar a policías y bomberos, organización de voluntarios y personal de la carrera, etc..

A nivel internacional, la Federación Inglesa de Atletismo “England Athletics” (2015), recientemente ha publicado una propuesta para la organización de carreras inclusivas:

- Atender a la responsabilidad legal y definir la condición de discapacidad.
- Asegurar una atención igualitaria a todos los participantes.
- Proveer un ambiente acogedor:

- Animando a las personas con discapacidad a participar.
 - Asegurando la actitud positiva hacia la inclusión de los deportistas con discapacidad por parte de voluntarios y técnicos.
 - Asegurar un adecuado uso del lenguaje
 - Contactar con las entidades del deporte adaptado
-
- Asegurar las condiciones de accesibilidad.

 - Asegurar la condición de salud a todos los deportistas (evitar riesgos).

 - Los tiempos y el recorrido deben ser acordes a las características de los deportistas.

 - Tener en cuenta las posibles ayudas técnicas o material específico que pueda necesitar cada deportista.

 - Tener en cuenta la posible clasificación de los atletas de acuerdo al Código de Clasificación del Comité Paralímpico Internacional.

Así, esta institución ha indicado una serie de sugerencias para evitar las barreras en la participación en las carreras populares (England Athletics, 2015), según distintos aspectos (organización, recorrido, etc), que pasamos a detallar:

INSTALACIONES Y ORGANIZACIÓN		
	BARRERA DETECTADA	POSIBLE SOLUCIÓN
Parking	No hay aparcamiento en el recinto para personas con discapacidad. Los usuarios de silla de ruedas requerirán amplias bahías para ayudar con entrada / salida de su vehículo	Asegurarse de que hay algunas plazas de aparcamiento disponibles de ancho en el lugar de la carrera para los atletas con discapacidad
Registro / otras instalaciones en hierba	Los usuarios de sillas de ruedas no pueden acceder a la zona	Asegúrese de tiendas de campaña de registro, etc se basan en una lugar accesible, y sobre una superficie adecuada
Antes de la carrera / información	No hay otros métodos de comunicación para atletas con discapacidad auditiva, con problemas auditivos o atletas con una discapacidad de aprendizaje	Proporcionar diagramas / rueda de carrera, notas escritas para atletas que con discapacidad auditiva, con problemas de audición o atletas con una discapacidad de aprendizaje
Baños accesibles desde el comienzo	Es degradante para los atletas con discapacidad que tengan que pedir permiso para ir al baño	Asegurar aseos accesibles, abiertos y sin ninguna tecla
Detalles del evento que no se muestran	Los atletas con discapacidad auditiva o con trastornos auditivos pueden no ser conscientes de los cambios de cualquier información sobre la carrera.	Proporcionar diagramas / notas escritas para atletas con discapacidad auditiva, con problemas de audición o atletas con una discapacidad de aprendizaje.

RECORRIDO		
	BARRERA DETECTADA	POSIBLE SOLUCIÓN
Recorrido no suficientemente ancho	Peligro para los atletas con discapacidad visual que están correr con un guía o atletas corriendo con ayudas técnicas (por ejemplo, muletas)	Proporcionar espacios amplios para asegurar que haya suficiente espacio para que los atletas circulen sin peligro
Posición inicial inapropiada	Los atletas con discapacidad empiezan desde una posición donde son empujados por los atletas más rápidos que vienen de atrás	Proporcionar orientación en cuanto a la posición de inicio apropiada en base a los tiempos estimados de finalización y guiar a todos los atletas a la posición de inicio apropiada
Cuesta muy empinada: Ascensos / descensos (20% +) *	Este tipo de subida puede ser demasiado difícil para atletas en sillas de ruedas	Evitar subidas o bajadas muy empinadas o proporcionar una ruta alternativa.
Reductores de velocidad (badenes)	Este tipo de obstáculo puede ser peligroso y difícil de pasar para los atletas usuarios de sillas de ruedas.	Evitar subidas muy empinadas o bajadas si es posible o proporcionar una ruta alternativa, si es posible
Superficie del recorrido sobre caminos, arena o barro	Los atletas en silla de ruedas pueden ser incapaces de desplazarse sobre este terreno	Evitar este tipo de terreno y proporcionar una ruta alternativa, si es posible
Cruces de caminos	Los cruces de carreteras pueden ser peligrosos para atletas con discapacidad, por ejemplo aquellos que son sordos o con dificultades auditivas, o usan silla de ruedas.	Evitar cruces de carretera durante la carrera. Si no es posible, se hace necesario disponer de agentes de tráfico o movilidad apropiadamente posicionados y recurrir a la señalización en la carretera
Cambios en el terreno (por ejemplo, parte del recorrido sobre césped)	Los usuarios de sillas de ruedas pueden ser incapaces de moverse en este terreno o puede que sea difícil y/o peligroso	Evitar este tipo o cambio de terreno o, proporcionar una ruta alternativa para los usuarios de sillas de ruedas

Tabla 6. Algunas sugerencias para eliminar las barreras en la participación (traducido de England Athletics, 2015).

Por otro lado, el Centro Nacional de Salud, Actividad Física y Discapacidad de Estados Unidos (2016) propone que todas las carreras deben tener como mínimo, baños y parking accesible, suelo firme sin empedrado, un recorrido seguro y deben de eliminar todo peldaño o escalera en el recorrido y accesos. En cuanto al desarrollo previo de la carrera, esta institución coincide con la anteriormente expuesta en que se debe atender a:

- Suficiente espacio para que puedan correr una persona en silla y otra a pie conjuntamente, y que la línea de llegada o meta sea lo suficientemente ancha como para que entren dos sillas de ruedas a la vez.
- Necesaria identificación y solución previa de superficies inadecuadas, elementos bloqueando los accesos o el recorrido, gradas con peldaños, accesos inadecuados a los baños y curvas peligrosas en el recorrido.
- La carrera en silla comience 5-10 minutos antes que la carrera pedestre,
- Utilizar medios de comunicación accesibles,
- Incluir a una persona con discapacidad en el comité organizador para que pueda tener en cuenta las adaptaciones realizadas,
- Crear un mapa del recorrido para identificar los puntos que puedan ser más críticos
- Evitar recorridos con inclinación mayor al 5%.

Algunas de las peculiaridades que muestra esta disciplina deportiva, es que se da el fenómeno que algunos deportistas con discapacidad física realizan el recorrido con una bicicleta de manos. De este modo, el uso de la bicicleta

frente a la silla de ruedas puede permitir a los deportistas superar más dificultades o realizar recorridos de mayor distancia, pudiendo darse que algunos deportistas con discapacidad física puedan llevar el mismo ritmo que personas sin discapacidad, o que sean incluso, más rápidos. Es por ello que se les suele dar antes la salida que a la carrera pedestre, lo que incide directamente en los aspectos organizativos.



Imagen 6. Momentos previos a la salida en la carrera Liberty Seguros, donde se aprecia primero en la salida la colocación de los atletas en sillas, tras ellos los que van en handbike y tras éstos, los corredores a pie.

Para casos como éste, Cycling Victoria (2016) tiene en cuenta algunas pautas que se establecen en ciclismo adaptado como:

- Los deportistas en handbike pueden alcanzar velocidades medias entre 20 y 40 km/h.
- Deben ir equipados con reflectores o una bandera para que los demás pueden visualizarlos más fácilmente.
- Se deberían agrupar por ritmo medio de carrera.
- Se recomienda el uso del casco.

En este sentido, las propuestas de la entidad ParticipACTION (2014) van encaminadas al desarrollo de actividades de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), pudiendo ser aplicables en la organización de carreras populares inclusivas, como promover el principio “incluir a todo el mundo”, invitar a un atleta de conocido prestigio en el entorno, desarrollar el principio de “¡disfruta!”, nombrar un comité organizador, establecer una lista de objetivos, trabajar de la mano de los patrocinadores, acentuar la actualización de la web a medida que se aproxima el evento, establecer un plan de emergencia que atienda a todos los participantes, entre otras cuestiones generales comunes a la organización de eventos. Strider (2016), a su vez añade la importancia de facilitar sistemas alternativos de registro al registro on-line.



Imagen 7. Atleta usuario de silla de ruedas haciendo uso de rampa hacia el escenario o zona de premiaciones.

En relación a las consideraciones específicas según el tipo de discapacidad en actividades físico deportivas (también aplicables a una carrera popular),

remitimos al lector a dos publicaciones para nosotros de referencia: “Actividad física y deporte adaptados a personas con discapacidad” de Sanz y Reina (2012) y el manual “La inclusión en la actividad física y deportiva” editado por el Comité Paralímpico Español (2014).



Imagen 8. Entrega de premios a los atletas masculinos en silla de ruedas en la IX edición de la carrera Liberty.

PARTE VI. EJEMPLO DE CARRERA POPULAR INCLUSIVA: “UNA META PARA TODOS” (CARRERA LIBERTY)

La presente parte es un modelo ejemplar de organización de carrera inclusiva. Es transcripción del informe elaborado por el Comité Paralímpico Español, Sport Life y Liberty Seguros para el Ayuntamiento de Madrid, en concreto el documento *“Proyecto de acto deportivo a realizarse en vías públicas o parques”*, para la realización de la IX Carrera “UNA META PARA TODOS” Liberty 2016. Agradecemos a estas entidades su colaboración en el desarrollo de esta Parte de la Guía, como un ejemplo extraordinario de carrera accesible y de éxito organizativo, que a buen seguro facilitará la labor organizativa de muchas instituciones que también quieran hacer su carrera popular realmente inclusiva.

1. Presentación general de la carrera

El objetivo principal de la IX Carrera “Liberty 2016”, con el lema “UNA META PARA TODOS” (IX edición, año 2016), prueba es fomentar el deporte y la vida saludable entre todos los participantes, además de acercar el deporte a los más pequeños. Como objetivos secundarios encontramos el recaudar fondos para el Deporte Paralímpico. El Comité Paralímpico Español es la entidad promotora de la carrera y a su vez dicha entidad la responsable de la organización de la prueba y/o gestión de los espacios.

2. Antecedentes

Desde el año 2008 se viene celebrando la Carrera, con el slogan de “UNA META PARA TODOS”. En la misma se reúnen los deportistas con discapacidad con los corredores aficionados en un evento común, sin ningún tipo de barreras. En ella participan deportistas en sillas de ruedas, personas con discapacidad visual, física y psíquica.

Ya desde hace 4 años se celebra de forma simultánea la Carrera de la Superación, en la que participan deportistas de todas las edades y discapacidades, que sin poder participar, por la distancia, en la prueba de 10km, sí lo hacen en una carrera no competitiva en la zona de salida y meta de la prueba.

El éxito de la iniciativa se debe a la entidad organizadora, Comité Paralímpico Español, y el patrocinio de Liberty Seguros, con la inestimable colaboración del Ayuntamiento de Madrid, a través de su Dirección General de Deportes y la Junta Municipal del Distrito de Salamanca. Se realiza una campaña de comunicación desde el mes de marzo en las revistas deportivas *Sport Life* y *Runner's World*, así como en las páginas web www.runners.es, www.sportlife.es y en la del evento: www.carreroliberalty.es

Desde el primer año la culminación de un proyecto más que deseado es juntar en las principales calles del centro de Madrid a los mejores atletas del fondo español, corredores populares, así como la promoción deportiva con más de

1.800 niños y niñas en las carreras infantiles, junto a los más de 300 de la Carrera de la Superación, con deportistas con discapacidad de todas las Federaciones.



Imagen 9. Salida de las handbikes en la en la IX edición de la carrera Liberty.

3. Descripción de la prueba

Tratándose de una prueba de ámbito nacional, con un recorrido de 10 km urbanos y homologados, así como Carrera de la Integración para personas con discapacidad y carreras infantiles no competitivas con distancias adaptadas a cada edad. Dicha prueba se realiza por el centro de Madrid capital (Calle Goya, Plaza de Felipe II y circuito urbano). El comienzo de la prueba es a las 9.00 hrs, finalizando a la 13.00 hrs. El número de participantes oscila entre 11.000 y 12.000, entre niños y adultos.

La cuota de inscripción a la carrera de 10 km tiene un coste de 10€. Se podrán realizar desde lunes 15 de febrero hasta el jueves 19 de mayo (o hasta agotar los 10.000 dorsales disponibles) de 2016 en la planta de deportes de El Corte

Inglés de Raimundo Fernández Villaverde, Preciados y Goya o en las tiendas de deporte Bikila, Laister y Running Company, de Madrid. También se podrá realizar la inscripción a través de internet desde el lunes 15 de febrero hasta el jueves 19 de mayo a las 15:00 h, en la web www.carreraliberty.es. Para las categorías de Infantiles y la Carrera de la Superación, el coste de la inscripción es 1€ pudiéndose realizar tanto en la página web de la carrera como en la Feria del Corredor (20 y 21 de mayo de 10:00 a 21:00 h, en la Planta de Deportes de El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde), para un máximo de 2.000 participantes

3.1 Recorrido

El recorrido es de 10 km por las calles de la ciudad de Madrid. La salida y la meta es en la calle Goya (entre c/ Lombia y c/ Antonia Mercé), siendo el recorrido: c/ Goya, c/ Alcalá, Puerta de Alcalá, c/ Alcalá, Plaza de Cibeles, calzada lateral del Paseo de Recoletos, Calzada lateral del Paseo de la Castellana, Avda. Concha Espina, c/ Príncipe de Vergara, c/ Goya hasta c/ Lombia. En el caso de las carreras infantiles y la carrera de la superación, serán entre el tramo comprendido entre el arco de salida/meta en la c/ goya y la esquina de la c/ Narváez.

3.2 Horario previsto de paso

Los horarios previstos de paso del primer corredor y del último por los diferentes puntos kilométricos del recorrido.

- Salida a las 9:00 horas de las sillas de ruedas. 30'' después los corredores.

- El ritmo aproximado, por km, de la primera silla de ruedas es de 2'20".
Tiempo total (aproximado) del primero: 23'20"
- El ritmo aproximado, por km, del primer corredor es de 3'05".
- El ritmo aproximado, por km, del último corredor es de 10'00".
- Tiempo total (aproximado) del primer corredor: 30'50"
- Tiempo total (aproximado) del último: 1 hora y 30'
- Tiempo máximo para acabar la carrera: 1 hora y 40'.

3.3 Especificaciones en las medidas de señalización de la prueba y de los dispositivos de seguridad.

La prueba, gracias a la colaboración de la Policía Municipal, estará cerrada al tráfico, existiendo personal de la propia Policía y voluntariado en todos los cruces y puntos conflictivos del recorrido. Además, existirá señalización de puntos km y cinta delimitadora, vallas y arcos de meta en aquellos lugares en los que sea necesario.

El personal ubicado en estos puntos estará comunicado y coordinado con el responsable de circuito y la Policía Municipal, para comunicar cualquier posible incidencia a la mayor brevedad posible. Todo este personal es mayor de edad y es poseedor del carnet de conducir. Además, durante el recorrido, irán diferentes unidades móviles (director de carrera, jueces, servicio médico) que velarán por el correcto desarrollo de la prueba y la seguridad de participantes y público en general.

3.4 Programa deportivo

- **Carrera 10 km**

09:00 h: VIII Edición Carrera “UNA META PARA TODOS”. 10 km. Distancia homologada por la RFEA.

10:30 h: Entrega de premios.



Imagen 10. Atletas en silla de ruedas participantes en la IX edición de la carrera Liberty tras la entrega de trofeos.

- **Otras pruebas**

10:45 h: Carrera de la Superación. 400 m. Mixta y para todas las edades.

11:00 h: Chupetines. 80m. Mixta

11:15 h: Pre benjamines. 150 m. Mixta

11:30 h: Benjamines. 150 m. Mixta

11:45 h: Alevines. 250 m. Mixta

12:00 h: Infantiles. 400 m. Mixta

12:15 h: Cadetes. 600 m. Mixta

3.5 Reglamento técnico de la prueba

Artículo 1: Denominación, organización y patrocinadores

IX Carrera “Una meta para todos”. Organizada por el Comité Paralímpico Español y el Área de Eventos de la revista Sport Life. Cuenta con el patrocinio de LIBERTY SEGUROS, con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid y El Corte Inglés.

Artículo 2: Fecha, hora y lugar de celebración

La prueba se realizará el domingo 22 de mayo de 2016 a las 09:00 horas en Madrid. La salida y meta estarán situadas en la C/ Goya, frente al Palacio de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Carrera de 10 km

9:00 h: IX Edición Carrera. 10 km. Distancia homologada por la RFEA.

10:15 h: Entrega de premios.

Otras pruebas

10:45 h: Carrera de la Superación. 400 m. Mixta y para todas las edades.

11:00 h: Súper chupetines / Chupetines. 80m. Mixta

11:15 h: Pre benjamines. 150 m. Mixta

11:30 h: Benjamines. 150 m. Mixta

11:45 h: Alevines. 250 m. Mixta

12:00 h: Infantiles. 400 m. Mixta

12:15 h: Cadetes. 600 m. Mixta

Artículo 3: Participación

Podrán tomar parte en la carrera de 10 km todas aquellas personas mayores de 16 años que lo deseen, siempre y cuando estén correctamente inscritas, tanto en tiempo como en las formas establecidas para ello. También existirán pruebas para los menores de 16 años, en sus correspondientes categorías infantiles y carreras para discapacitados. Estas pruebas no serán competitivas.

Artículo 4: Distancias y recorridos

La prueba se disputará sobre un recorrido de 10 km, totalmente urbanos y homologado por la RFEA. La salida y meta estarán situadas en la C/ Goya, frente al Palacio de Deportes de la Comunidad de Madrid. Para el resto de categorías, infantiles y discapacitados, las distancias oscilarán entre los 80 y los 600 m, en función de la edad y categoría a la que pertenezcan.

Artículo 5: Cierre de control

El tiempo máximo para realizar la prueba de 10 km será de 1 h y 30 minutos.

Artículo 6: Categorías

Adultos (nacidos en el año 1996 y anteriores):

Absoluta: se incluyen todas las categorías de adultos.

Junior: nacido/as entre 1997 y 2000.

Promesas: nacido/as en 1994, 1995 y 1996.

Sénior: nacido/as en 1993 y hasta los 34 años cumplidos.

Veterano/as A: de 35 a 44 años (cumplidos el día de la prueba).

Veterano/as B: de 45 a 54 años (cumplidos el día de la prueba).

Veterano/as C: de 55 años en adelante (cumplidos el día de la prueba).

Sillas de ruedas.

Ambulantes: Cualquier discapacidad que no implique llevar silla de ruedas.

Infantiles:

Súper chupetines: nacido/as en 2013 en adelante.

Chupetines: nacido/as en 2011 y 2012.

Prebenjamines: nacido/as en 2009 y 2010.

Benjamines: nacido/as en 2007 y 2008.

Alevines: nacido/as en 2005 y 2006.

Infantiles: nacido/as en 2003 y 2004.

Cadetes: nacido/as en 2001 y 2002.

Artículo 7: Inscripciones

La inscripción a la carrera de 10 km tiene un coste de 10€ por persona.

Inscripciones por internet: A partir del lunes 15 de febrero en www.carreraliberty.es y hasta el jueves 19 de mayo a las 13:00 h. (Las inscripciones realizadas antes del 9 de mayo podrán llevar el nombre del corredor en el dorsal).

Inscripciones presenciales: A partir del lunes 28 de marzo y hasta el miércoles 18 de mayo (o hasta agotar los 10.000 dorsales disponibles) en la planta de deportes de El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde, Preciados y Goya o en las tiendas de deporte Bikila, Laister y Running Company, de

Madrid. (Las inscripciones realizadas antes del 9 de mayo podrán llevar el nombre del corredor en el dorsal).

Para las categorías de Infantiles, el coste de la inscripción es 1€ pudiéndose realizar tanto en la página web de la carrera como en la Feria del Corredor (20 y 21 de mayo de 10:00 a 21:00 h, en la planta de deportes de El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde), para un máximo de 2.000 participantes. El importe de la inscripción a estas categorías es donado íntegramente al Equipo de Promesas Paralímpicas del CPE. Para la Carrera de la Superación, las inscripciones son gratis y se podrán realizar en la Feria del Corredor o a través del Comité Paralímpico.

Artículo 8: Retirada del dorsal-chip y camiseta oficial

La retirada del dorsal-chip y camiseta conmemorativa será en la Feria del Corredor, situada en la Planta de Deportes de El Corte Inglés de Raimundo Fernández Villaverde, durante el viernes 20 y el sábado 21 de mayo, de 10:00 a 21:00 h. El tallaje de las camisetas se entregará por orden de petición en la entrega del dorsal-chip. Para las categorías Infantiles y Carrera de la Superación la camiseta se recogerá previa presentación del dorsal en los mostradores habilitados en la Plaza de Felipe II, el mismo día de la carrera desde las 10:00h. Para recoger el dorsal, camiseta y chip es imprescindible presentar impreso el email de confirmación de la inscripción que envía la organización o bien el resguardo facilitado por los puntos de inscripción. No se entregarán camisetas ni dorsales el día de la prueba.

Artículo 9: Clasificaciones y videos

La clasificación general oficiosa se publicará al día siguiente de la prueba, a partir de las 14:00 h, en la web oficial del evento: www.carreraliberty.es

Además podrás ver tu vídeo de entrada en la meta y una selección de las imágenes más representativas del evento.

Artículo 10: Premios

Se establecen trofeos para los tres primeros clasificados de cada categoría en la distancia de 10km. En las categorías infantiles habrá medallas para todos los participantes.

Artículo 11: Ropero

La organización dispondrá de un servicio gratuito de ropero, en la Plaza de Felipe II, para todos los corredores inscritos.

Artículo 12: Avituallamiento

La organización dispondrá de avituallamiento líquido para todos los corredores en el km 5 y en meta.

Artículo 13: Devolución importe inscripción

No se devolverá el importe de la inscripción bajo ninguna circunstancia.

Artículo 14: Responsabilidad

La participación en el evento está bajo la responsabilidad y propio riesgo de los participantes. El participante, en el momento de la inscripción, manifiesta

encontrarse físicamente apto para completar el recorrido de la prueba. La organización declina toda responsabilidad de los daños que los participantes puedan ocasionar durante la prueba, causarse ellos mismos o derivar de ellos a terceros.

Artículo 15: Derechos de imagen

Al inscribirse las participantes dan su consentimiento para que XXXXX, por sí mismo o mediante terceras entidades, traten automáticamente y con finalidad exclusivamente deportiva, promocional o comercial, sus datos de carácter personal. De acuerdo con lo que se establece en la Ley Orgánica 15/1999, del 13 de diciembre, de la Protección de Datos de Carácter Personal, el participante tiene el derecho de acceder a estos ficheros con el objeto de rectificar o cancelar de forma total o parcial su contenido. Para hacerlo, se deberá solicitar por escrito a XXXX. Asimismo y de acuerdo a los intereses deportivos, de promoción, distribución y explotación de la Carrera “Una meta para todos” para todo el mundo (reproducción de fotografías de la prueba, publicación de listados clasificatorios, etc...) mediante cualquier dispositivo (Internet, publicidad, etc...) y sin límite temporal, los inscritos ceden de manera expresa a la organización el derecho a reproducir el nombre y apellidos, el sitio obtenido en la clasificación general y la propia del participante, la categoría, la marca deportiva realizada y a su imagen.



Imagen 12. Salida de los corredores a pie en la IX edición de la carrera Liberty.

4. Servicios e infraestructuras municipales

Circuito y tráfico: se solicitan permisos de tráfico para celebrar la carrera en las calles descritas anteriormente y según los planos facilitados. Igualmente solicitamos la colaboración y participación de la Policía Municipal de Madrid, para cortar las calles y desviar el tráfico. Dispondremos del número de voluntarios necesarios, que así disponga la Policía Municipal.

Sanidad: se solicita la colaboración y participación del SAMUR, tanto con vehículos como hospital de campaña, con los efectivos que ellos consideren necesarios y adecuados al evento que se va a celebrar, que estimamos en una participación de 10.000 corredores de más de 16 años y de 2.000 de menos de 15 años.

Limpieza (contenedores solicitados por registro municipal): zona de Meta (C/ Goya frente a C/ Lombía): Solicitamos contenedores de papel, envases y resto de residuos.

Avituallamiento km 5 (Lateral Paseo de la Castellana con Paseo de la Habana): se solicitan contenedores para envases, papel y resto de residuos.

5. Recursos humanos

La organización dispondrá de los recursos humanos suficientes para garantizar el correcto desarrollo de la prueba y la integridad de los corredores y público asistente al evento, según el siguiente desglose:

- 1 Director General de Organización
- 1 Ayudante de Dirección
- 1 Director de Comunicación y RR.PP.
- 1 Director de Seguridad y Circuito
- 1 Ayudante de Seguridad y Circuito
- 1 Director de Logística
- 20 Montadores
- 60 Voluntarios circuito (cruces, avituallamiento, puntos conflictivos)
- 30 Voluntarios entrega de dorsales y chips
- 10 Voluntarios ropero
- 2 Speakers
- 4 Azafatas RR.PP y Protocolo

6. Infraestructuras y montajes

Todos los montajes de infraestructuras (carpas, arcos, gradas, megafonía, escenarios, podium, etc) que se vayan a realizar en la salida, meta o durante el recorrido, deberán de detallarse en la petición. Así mismo toda documentación relativa a las mismas, características, condiciones de montaje, seguridad y

calidad de las mismas, proyectos de montaje etc. deberán de acompañar a este modelo de proyecto, con el fin de enviarlo a la junta municipal correspondiente en cada caso para su visado y autorización.



Imagen 13. El equipo Liberty de promesas de atletismo recibe su cheque tras la carrera.

- Arcos hinchables en la zona inmediatamente posterior a la meta: 1.
- Arco de 6 m² de Coca Cola en la calle Goya cruce con calle Lombía, tras pasar la meta.
- Arco de Salida y de Meta con presencia de los patrocinadores principales e instituciones (en ambas patas de arco de Salida y Meta irá situado el logo del Ayuntamiento de Madrid). El arco de salida y meta es el mismo. 10m². Situación: Calle Goya esquina con calle de Antonia Mercé.
- Lonas publicitarias: 100 metros en la Calle de Goya (50 metros a cada lado de la calle a partir de la salida y antes de la meta) de los distintos patrocinadores. Entre estos metros de lonas se pondrán las lonas del Ayuntamiento de Madrid.
- Banderolas publicitarias: 6 de los principales patrocinadores.

- Camión escenario de 15x3m (45m²) con trasera de premiación de 7x3m. (aquí aparece el logo del Ayuntamiento de Madrid) y faldón de patrocinadores de 7x1m. en el que irá el logo del Ayuntamiento de Madrid.
- En todos los soportes publicitarios del evento (cartelería, dorsales, camiseta, posters,...) irá el logo del Ayuntamiento de Madrid.

7. Otros aspectos a tener en cuenta

- El alojamiento y manutención y los trasportes son por cuenta de la organización.
- Seguridad y acreditaciones: todo el personal que tenga relación con el evento estará debidamente acreditado, en función de su cargo o responsabilidad. Además, la organización dispondrá de seguridad durante la noche del sábado al domingo para salvaguardar los materiales ubicados durante el día anterior a la prueba.
- Servicios Médicos: se precisa la presencia del SAMUR, para cubrir las posibles incidencias sanitarias que ocurrieran durante el desarrollo del evento.
- Publicidad: el evento será publicitado y promocionado en Internet, a través de websites del grupo MPIB, website temáticas y un microsite oficial del evento, www.carreraliberty.es. También se realizarán reportajes, publicidad y artículos sobre el evento en las revistas Runners y Sportlife, durante los meses de abril, mayo y junio, además de en sus correspondientes portales de Internet.
- Si tiene marcas o empresas patrocinadoras, actuales o previstas

- Valor o importe absoluto estimado que obtiene por patrocinio
- Porcentaje del presupuesto que supone tal aportación por patrocinio
- Porcentaje estimado con respecto al presupuesto de la prueba que supondrá tal importe benéfico. Describir procedimiento benéfico: el 100% del euro de las inscripciones de las pruebas infantiles y 3€ de la inscripción de la prueba de 10km.
- RRPP y protocolo: Comité Paralímpico y Ayto. De Madrid. Se solicitará presentación de la prueba con la presencia del Ayto. de Madrid y COE.
- Publicaciones: boletines de inscripción y pagina web del evento
- Administración: propia del evento
- Normativa y seguro: para carreras, marchas o pruebas ciclistas, los organizadores de la prueba deberán de conocer y cumplir todo lo estipulado en el artículo 2.3 apartado b del anexo II del Real Decreto 1428/2003 del 21 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Circulación. En lo referente a la petición de vallas deberán cumplir estrictamente con todo lo expuesto en las instrucciones de dicha solicitud.

Finalmente, el informe indica con la siguiente información, relativa a las necesidades que ha de cumplir respecto de la responsabilidad civil de los participantes (según el Ayuntamiento de Madrid): *“El organizador de la prueba deberá de presentar junto con este proyecto, o en su defecto 5 días antes de la celebración de la prueba, de acuerdo con el artículo 14 anexo II del Reglamento General de Circulación, copia de la póliza de seguros de responsabilidad civil de los participantes, que cubra por daños corporales hasta*

350.000 euros por víctima y por daños a bienes, hasta 100.000 euros por siniestro, tal y como se indica en el artículo 12 del R.D. 7/2001 de 12 de enero. Así mismo deberán presentar copia del seguro de accidentes para los participantes que contenga las prestaciones mínimas del seguro obligatorio deportivo regulado en el Real Decreto 849/1993 de 4 de junio. Si la prueba estuviera incluida en el calendario oficial de la Federación Española de Atletismo, deberán presentar además permiso de la Federación y póliza de responsabilidad civil de la entidad organizadora”.

PARTE VII. LISTA DE CHEQUEO (CHECKLIST) EN LA ORGANIZACIÓN DE CARRERAS POPULARES INCLUSIVAS

Estas 20 preguntas que a continuación se exponen no tienen otro objetivo que, en base a la información expuesta en esta guía, chequear que la organización de una carrera popular es inclusiva y accesible a la participación de todos.

1. ¿Puede una persona con discapacidad sensorial acceder a las inscripciones via on line?
2. ¿Es accesible la recogida de dorsales previa a la prueba?
3. ¿Alguna persona con discapacidad pertenece al Comité organizador para que pueda tener en cuenta las adaptaciones realizadas?
4. ¿Se ha informado a las asociaciones de la discapacidad de la zona y federaciones deportivas del sector de la realización de la carrera?
5. ¿Contamos con apoyos institucionales oficiales para el apoyo y difusión de la carrera?
6. ¿Se ha diferenciado entre discapacidades y ofrecer las adaptaciones y oportunidades pertinentes según éstas?
7. ¿Existe la posibilidad para un participante con discapacidad ser acompañado por alguien de la organización (voluntario) en su recorrido si es necesario? (guía / acompañante para un corredor ciego, por ejemplo).
8. ¿Está el equipo de recursos humanos de la carrera (especialmente aquellos en atención al público y “speakers”) formado en dirigirse y hablar de manera respetuosa hacia las personas con discapacidad?
9. ¿Existe una salida común y accesible?

10. ¿Se ha creado un mapa del recorrido para identificar los puntos que puedan ser más críticos y evitar recorridos con inclinación mayor al 5%?
11. ¿Se ha chequeado previamente el recorrido para prever y detectar badenes, cruces y curvas peligrosas, pendientes excesivas. etc. y proponer un recorrido alternativo?
12. Durante el recorrido, ¿existe suficiente espacio para que puedan correr una persona en silla y otra a pie conjuntamente?
13. ¿Se han identificado las superficies inadecuadas en las zonas de tránsito o la adecuada accesibilidad de baños y duchas?
14. ¿Se ha proporcionado orientación en cuanto a la posición de inicio apropiada en base a los tiempos estimados de finalización de los corredores y se ha guiado adecuadamente a todos los atletas a su respectiva posición de salida?
15. ¿Se han habilitado diferentes espacios y momentos en la salida de la carrera dando la salida antes a los usuarios de silla de ruedas / handbike?
16. ¿Se han tenido en cuenta aspectos para la mejora de las condiciones de seguridad, como es el uso del banderín en el caso de los usuarios de sillas de ruedas / handbike y el uso de caso por su parte?
17. ¿Se han facilitado algunas directrices de circulación básicas cómo por ejemplo, que las handbike deben circular por la izquierda?
18. ¿La línea de llegada lo suficientemente ancha como para que entren dos sillas de ruedas?
19. ¿Se han tenido en cuenta las entregas de premios para todas las categorías definidas, incluidas aquellas para personas con discapacidad?
20. ¿Es accesible el espacio destinado a la entrega de premios?

BIBLIOGRAFÍA

- Block, M., & Brady, W. (1999). Welcoming children with disabilities into regular physical education. *Teaching Elementary Physical Education*, 10(1), 30-32.
- Block, M., & Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in Physical Education: A Review of the Literature From 1995-2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(2), 103-124.
- Centro Nacional de Salud, Actividad Física, & Discapacidad (2016). Let's Race. Guidelines for Inclusive Road Races. Retrieved 07-septiembre-2016, from <http://www.nchpad.org/fppics/InclusiveRoadRacesBrochure.pdf>
- Cicling Victoria. (2016). All Abilities (Para-ciclying) racing structure, Retrieved 8-septiembre-2016, from [http://vic.cycling.org.au/Portals/17/Events/All%20Abilities%20\(Para-cycling\)%20Racing%20Structure.pdf](http://vic.cycling.org.au/Portals/17/Events/All%20Abilities%20(Para-cycling)%20Racing%20Structure.pdf)
- Comité Paralímpico Español (Ed.). (2014). La inclusión en la actividad física y deportiva. La práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos. Madrid: Paidotribo.
- Davis, R., Rocco-Dillon, S., Grenier, M., Martinez, D., & Aenchbacker, A. (2012). Implementing disability sports in the general physical education curriculum: A theory to practice approach. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 83(5), 35-41.
- England Athletics. (2015). Disability Guidance for Race and Event Providers Road, Cross-Country and Fell Retrieved 07-septiembre-2016, from www.Englandathletics.org/disabilityathletics

- European Charter Sport for All: Disabled Persons (Ed.). (1987). Strasbourg: France: Council of Europe.
- Gavilanes, P. (2013). *“Deporte Inclusivo en la Escuela”*: organización y gestión de un encuentro deportivo. Trabajo de fin de grado en Ciencias del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.
- Hamre-Nietupski, S., Hendrickson, J., Nietupski, J., & Shokoohi-Yekta, M. (2010). Regular educators’ perceptions of facilitating friendships of students with moderate, severe, or profound disabilities with nondisabled peers. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities, 29*, 102-117.
- Hernández, F. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes 60*, 46-53.
- Hilderley, E., & Rhind, D. (2012). Including children with cerebral palsy in mainstream physical education lessons: a case study of student and teacher experiences. *Graduate Journal of Sport, Exercise and Physical Education Research, 1*(1), 15.
- Hutzler, Y., Fliess, O., Chacham, A., & Van den Auweele, Y. (2002). Perspectives of Children With Physical Disabilities on Inclusion and Empowerment: Supporting and Limiting Factors. *Adapted Physical Activity Quarterly, 19*(3), 300.
- Ocete, C. (2016). Deporte inclusivo en la escuela": diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en Educación Física". Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid.

- Organización Mundial de la Salud (Ed.). (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Madrid: IMSERSO.
- ParticipACTION. (2014). Guide pour une evenment scolaire dans le cadre de la journe du sport RBC Retrieved 8-septiembre-2016, from WWW.RADIOCANADA.CA/JOURNEEDUSPORT
- Pérez-Tejero, J. (Ed.). (2013). Centro de estudios sobre deporte inclusivo. Cuatro años de fomento del deporte inclusivo a nivel práctico, académico y científico. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Sanitas y Psysport.
- Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (Eds.). (2015). Deporte Inclusivo en la escuela: desarrollo, implementación y evaluación del programa educativo. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Pérez, J. (2014). El deporte adaptado a personas con discapacidad“Deporte adaptado” (Vol. Serie “Infórmate sobre...”, pp. 9-30). Madrid: Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT)-IMSERSO. Retrieved from <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/deporteadaptado.pdf>.
- Real Federación Española de Atletismo. (2015). Manual de organización de carreras de ruta, Retrieved 8-septiembre-2016
- Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de educación física en españa. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la EF y el Deporte*(9), 83-114.
- Sanz, D., & Reina, R. (Eds.). (2012). Actividades Físicas y Deporte Adaptados para personas con discapacidad. Badalona: Paidotribo.

- Seymour, H., Reid, G., & Bloom, G. (2009). Friendship in Inclusive Physical Education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26(3), 201-219.
- Smith, A. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 25-39.
- Strider, F. (2016). How to plan a race. Retrieved from <http://www.findlaystriders.com/Other/How%20to%20Plan%20A%20Race%20Guide.pdf>
- Weiss, M. J., Wagner, S. H., & Bauman, M. L. (1996). A validated case study of facilitated communication. *Mental Retardation*, 34(4), 220-230.



CEDI
centro de estudios
sobre deporte inclusivo



Fundación



Carreras populares inclusivas. Instituciones organizadoras del evento.

* 1. Nombre:

* 2. Edad:

* 3. Función dentro de la institución y/o empresa:

* 4. ¿Su institución o empresa organiza alguna carrera popular inclusiva? En caso afirmativo, indique el nombre de la misma y el número de ediciones que lleva organizándose.

SI

NO

Nombre de la carrera popular y número de ediciones que se lleva organizando

5. En caso de que su institución o empresa organice alguna carrera popular inclusiva, indique el número estimado de participantes.

* 6. Establezca el grado de importancia que usted otorga a los siguientes ítems en la organización de una carrera popular inclusiva

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Inscripción
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Recogida de dorsales
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arco de salida y meta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Avituallamiento
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Recorrido
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Servicios médicos y primeros auxilios
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aseos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vestidores
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Duchas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entrega de premios y reconocimientos

* 7. ¿Cómo cree que actualmente se están tratando lo siguientes aspectos en cuanto a la organización de carreras populares inclusivas? (1 = muy mal, 2 = mal, 3 = suficiente, 4 = bien y 5 = muy bien)

	Muy mal	Mal	Suficiente	Bien	Muy bien
Inscripción	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Recogida de dorsales	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Arco de salida y meta	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Avituallamiento	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				

	Muy mal	Mal	Suficiente	Bien	Muy bien
Recorrido	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Servicios médicos y primeros auxilios	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Aseos	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Vestidores	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Duchas	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				
Entrega de premios y reconocimientos	<input type="radio"/>				
Observaciones:	<input type="text"/>				

* 8. ¿Con qué objetivos organiza/organizaría una carrera popular inclusiva? (sensibilizador, deportivo-
rendimiento, promoción inclusiva...)

* 9. ¿Existen adaptaciones en la normativa o reglas reglamentarias en las carreras populares en las que participa para favorecer la participación de personas con discapacidad? En caso de afirmativo, indique aquí cuáles de ellas considera necesarias y cuáles no ¿Incluiría alguna norma, aspecto a tener en cuenta que aún no se contempla?

* 10. ¿Cree que la difusión de las carreras populares es la adecuada? En caso de afirmativo, ¿qué medios de comunicación considera que son las más efectivas para captar a más participantes? ¿cuáles cree que son las mejores estrategias para hacerlo?

* 11. En el momento de organizar el evento, ¿encuentra alguna barrera organizativa?

12. ¿Desea añadir alguna reflexión que no haya sido incluida en preguntas anteriores y que considere importante?



Fundación



CEDI

centro de estudios
sobre deporte inclusivo



POLITÉCNICA