

¿ITRA?

Texto y fotografía: Quim Farrero



Convertir una actividad física en deporte, implica entre otras cosas la necesidad de organizar, dar nombres, definiciones, cuantificar... Aquí entran federaciones, reglamentos y demás. Ante la necesidad de organizarse, el trail running parece haber optado por la ITRA, unas siglas que cada vez suenan más. ¿Pero tenemos claro qué es?

“El trail running es un deporte joven.”

Hace ya mucho que oímos esta frase, aunque el trail como actividad física en la montaña ya empieza a tener unos años —pocos, eso sí—, como deporte está realmente en su génesis.

Con más o menos visión de futuro y más o menos acierto, las federaciones pertinentes se han ido poniendo las pilas para gestionar de alguna manera el potencial de practicantes que este deporte representa. Al norte de los Pirineos, y a pesar de ser una actividad cuyo terreno de juego es la montaña, ha sido siempre la federación francesa de atletismo la que se ha hecho cargo del trail.

Al sur de los Pirineos, las federaciones de montaña han sido históricamente las que se han puesto a trabajar en un deporte del que el atletismo no quería saber nada, hasta que el pastel se ha hecho grande y ha despertado su interés. Pero eso es harina de otro costal.

Lo que nos interesa aquí es la evolución del trail a nivel internacional hacia alguna forma de organización que le dé fuerza como deporte *per se*.

La ITRA (Internacional Trail Running Association) no es el primer intento. Con mucha anterioridad y en otra línea, la actual ISF (Internacional Skyrunning Association), antigua FSA, optó en su momento —y



Michel Poletti, presidente de la ITRA, se dispone a participar en el acto inaugural de los WTC en Castellón.

opta en la actualidad— por una visión muy concreta y poco generalista del trail, vinculada a cierto tipo de terreno, la alta montaña técnica, que a pesar de su indudable interés, deja de lado la visión más popular del trail, además de estar vinculado únicamente a la competición.

Hacia falta algo que aglutinara todas las posibilidades de la disciplina, con una visión más abierta, más generalista y que se pudiera ofrecer como algo más próximo al mundo real de nuestro deporte.

La semilla se siembra en 2012 con la celebración, tras el UTMB —todo sale del laboratorio “Mont-Blanc”— de las llamadas Jornadas Internacionales de Trail en Courmayeur (Italia). De ahí, se constata la necesidad de organización del trail como disciplina. Todo ello, naturalmente, con voces a favor y en contra, tanto por lo que respecta al fondo como a la forma.

En cualquier caso, y tras casi dos años de trabajo con voluntarios de 13 países, nace oficialmente la ITRA en julio de 2013.

ITRA is born

¿Y ahora, qué? Pues mucho trabajo por delante. Alguno, a pesar de su aparente evidencia, imprescindible: la necesidad de definir qué es el trail. Una definición que hoy, cinco años después, deberá ser revisitada a fin de que la todopoderosa IAAF (International Association of Athletics Federations) la admita en el artículo 251 de su reglamento, donde se define, con más o menos fortuna, qué es el trail siempre desde el punto de vista de la competición, que es el que interesa a las federaciones. Así, las carreras se clasifican en base a los kilómetros-esfuerzo, un dato que se utiliza para determinar cuántos avituallamientos puede tener una carrera.

Asimismo una prueba de trail no puede tener más de un 25% (¡25%!) de asfalto, los corredores deben ser autosuficientes entre avituallamientos y el material obligatorio mínimo —al que cada organizador añadirá lo que le parezca necesario— se compone de una manta de supervivencia, un silbato y un teléfono móvil. Con la IAAF hemos topado.



El control del dopaje, otro de los objetivos de la ITRA.

Pero es importante no olvidar que la ITRA no es una federación, sino una asociación de diferentes perfiles —corredores, organizadores, investigadores, médicos...— vinculados al mundo del trail que se ve obligada a trabajar y convivir con las federaciones nacionales e internacionales pertinentes.

La finalidad de la ITRA queda definida en su declaración de principios, en la que se habla de autenticidad, respeto, humildad, juego limpio, equidad y solidaridad. Y una de sus mejores bazas es que no pretende ser una organización orientada exclusivamente a la competición y a los corredores de élite. Desde sus inicios, la ITRA ha mostrado preocupación por buscar la fórmula con la que los corredores de cualquier nivel se vean representados por ella, o mejor dicho, que vean algo útil, de aplicación directa en la ITRA. Y no sólo eso, el proyecto abarca, según la misma organización, a “todos los actores del mundo del trail”, es decir, corredores, organizadores, marcas, prensa...

Eso sin perder de vista la voluntad de un reconocimiento internacional del trail, basado sobre todo en la celebración, en asociación con otras organizaciones (IAU, IAAF y WMRA) de unos Campeonatos del Mundo de Trail, de los cuales ya hemos visto cuatro ediciones, la última en Castellón (Penyagolosa) la pasada primavera.

Tal vez en esa visión recae la representatividad que la ITRA está adquiriendo, avalada por más de 76.000 corredores miembros, más de 2.600 organizadores afiliados, más de 22.000 carreras registradas en su web y más de un millón y cuarto de corredores referenciados en su ránking.

Asimismo, a parte de su base directiva (23 miembros) y ejecutiva (siete miembros), la ITRA tiene una estructura de representantes de diversos países, tanto de corredores (52 representantes de otras tantas naciones) como de organizadores (33 representantes de los correspondientes países) que pretenden ser un poco el catalizador de todo aquello que afecte al trail en el campo correspondiente.

Para corredores

El corredor de élite es uno de los factores clave del cuaderno de carga de la ITRA. Considerando que las carreras se benefician del tirón que la presencia de un determinado corredor puede tener en la difusión de una prueba, la ITRA busca fórmulas con las que esto se pueda compensar en una relación *quid pro quo*. Pero esto no implica perder de vista que la base del trail es el corredor popular, al que se ofrecen prácticamente los mismos servicios y facilidades que al élite.

Ránking

El ránking de corredores, el ya popular Índice ITRA, pretende ser una forma más o menos objetiva de valorar el rendimiento de un corredor en base a sus resultados en competición. Una especie de clasificación ATP pero con mucha más complejidad a la hora de hacer el cálculo —ver más adelante el apartado “ITRA y fórmulas”— dadas las características del terreno y condiciones en que puede desarrollarse el trail. Actualmente, es la única referencia existente para hacerse una idea del “quién es quién” en el mundo del trail. Ya no basta con poner en el perfil de Facebook “atleta de élite” si no va ligado a unos resultados que son los que se conjugan en el cálculo del Índice de Rendimiento y que serán los que servirán al corredor para hacerse valer frente a marcas y a organizadores

para saber realmente a quién invitan y a quien tienen en sus listas de participantes. Sea como sea, la ITRA ha conseguido un valor con incidencia en el mundo del trail y que se da por válido a la hora de referenciar los corredores de élite inscritos en una carrera. Estamos hablando de valores puramente vinculados a la competición en un cálculo, sobre un máximo de 1.000 puntos, basado en los cinco mejores resultados de los 36 últimos meses de cualquier corredor —élite o no, miembro o no— a partir de los resultados facilitados tras la carrera de cualquiera de las miles de pruebas referenciadas por la ITRA, sean miembros o no. En caso de no disponer aún de suficientes resultados, un índice teórico se calcula mediante un cálculo estadístico regresivo.

Seguro

Como servicio a los corredores, no podía faltar algún tipo de seguro que cubra las necesidades vinculadas a los riesgos de la actividad y de otras más o menos habituales en el ecosistema corredor —BTT, esquí de fondo...— y tanto para ocio, entrenamiento como competición. Un seguro al uso como vienen ofreciendo las distintas federaciones que amplía la oferta donde puede elegir el corredor, que a partir de ahora podrá optar por pagar los 49€ de seguro anual —más 8€ si no se está afiliado a la ITRA— si así le parece, tal como han hecho ya más de 2.000.

Salud, seguridad y QUARTZ

La salud es una de las prioridades en el planteamiento de la ITRA, que tiene entre sus finalidades promover la investigación médica, la educación de los deportistas y la gestión de seguridad para los organizadores. En colaboración con la fundación Ultra Sports Science, con el desarrollo del Programa QUARTZ la ITRA pretende promover estudios médicos sobre el efecto de los deportes de ultrarresistencia en el cuerpo humano. Los resultados de estos estudios son divulgados a fin de mejorar los conocimientos de los corredores en temas de salud y prevención de la automedicación y las lesiones.

Una de las bases de esta política la conforma el llamado “Espacio del corredor”, al cual el usuario accede mediante la apertura de una cuenta gratuita en la web de la ITRA. En esta cuenta, el corredor puede gestionar una ficha personal con acceso al histórico de sus resultados, cotizaciones ITRA, comparación con otros corredores, etc. Es importante remarcar que la creación de una cuenta de corredor no impli-



La deportividad, otro valor básico.

ca la adhesión a la ITRA.

Uno de los puntos más interesantes de la cuenta del corredor es el llamado “Espacio de salud” —ya hay más de 75.000 cuentas que lo usan—. Un concepto puesto en marcha por la asociación Athletes for Transparency, destinado a cualquier deportista miembro o no de la ITRA. En él, puede ser almacenada toda la información médica que el usuario crea pertinente: datos diversos —alergias, grupo sanguíneo—, resultados de análisis, certificados médicos... Esta información sólo la puede ver el corredor y los equipos médicos de las organizaciones asociadas a la ITRA que formen parte del programa QUARTZ, de forma que en caso de incidente en una prueba, los equipos sanitarios tienen acceso a información que puede ser vital a la hora de asistir al corredor en apuros: grupo sanguíneo, enfermedades diversas... Cualquier información relevante que pueda resultar útil a los médicos durante la emergencia o, en algunos casos concretos, incluso para emitir una *No Start*



La relación entre atletas de élite y organizadores es uno de los puntos en los que trabaja la ITRA....

Rule, según la cual se puede dejar fuera de competición a un determinado atleta que represente un riesgo demasiado elevado.

QUARTZ Élite

El programa Quartz Élite es ofrecido por la ITRA a los 10 mejores hombres y mujeres y a los tres mejores hombres y mujeres de cada categoría. De los 25 atletas a los que se ha ofrecido el programa en 2018, 19 han accedido a seguirlo durante un año. El resto de corredores pueden formar parte si quieren del programa con la financiación de sus patrocinadores. Los corredores que forman parte del programa deben crear un espacio de salud en la plataforma SHOL (Sport & Health On Line), en el que se deberá introducir toda la información médica posible, incluyendo certificados médicos, analíticas o, si las hubiere, las AUT (autorizaciones de uso con fines terapéuticos para medicamentos potencialmente dopantes). A lo largo del año, la comisión de salud de la ITRA solicitará al atleta análisis de control en algún laboratorio cercano a su domicilio. Los resultados son

introducidos en la plataforma y dos miembros de la comisión —actualmente, el doctor Patrick Basset y el fisiólogo Pierre Sallet— los revisan y aconsejan a los corredores sobre su estado de salud.

Actualmente, algunas marcas están ya financiando el programa para sus atletas, del mismo modo que otras apoyan también económicamente el proyecto sin tener atletas involucrados. De 29 corredores en 2017, se ha pasado a un total de 48 atletas siguiendo el programa, la mitad de los cuales opta por un espacio de salud público que cualquiera puede consultar. Los resultados de los análisis efectuados a los atletas pueden corresponder a cuatro tipos de perfil: normal, patología potencial, atípico y anormal. Las tres últimas pueden dar lugar si el equipo médico lo considera a una *No Start Rule*, según la cual, por razones de salud se puede denegar la posibilidad de tomar la salida a un corredor si su perfil ofrece un riesgo considerado elevado por la comisión médica. De 560 análisis realizados en 2018, sólo tres han desembocado en esa decisión.

Los organizadores tienen también su cuota de parti-



... sin olvidarse de ser útil y significativa para el corredor popular.

participación en el proyecto QUARTZ. En 2018, 35 carreras han decidido aplicar el programa, lo que supone un importante esfuerzo económico para una organización. En función del nivel de compromiso, la implicación puede definirse en tres niveles. Uno básico (1) en que los médicos de la carrera pueden acceder a los espacios de salud de los corredores durante la carrera en caso de ser necesario. Otro nivel superior (2) en el que, además, el equipo de médico de la carrera puede acceder previamente a la información de los corredores, de forma que pueden estar preparados para aquellos casos puntuales potencialmente más delicados. Y un nivel superior (3) en que se añaden controles médicos, en forma de analíticas, antes y después de la carrera a los mejores corredores hombres y mujeres.

Para organizadores

En su afán de resultar interesante o útil para la mayor parte de colectivos que se mueven en el mundo del trail, la ITRA quiere también erigirse como punto de unión de organizadores, a los que de entrada les

ofrece una guía de libre acceso en siete idiomas, con recomendaciones de seguridad para organizar carreras y en la que se detallan necesidades organizativas generales, medios indispensables el día de la carrera, acciones de prevención y consejos para la organización de emergencias médicas y rescates.

Del mismo modo que la cotación de corredores se ha convertido en una convención admitida por casi todos, la puntuación de carreras —con origen en las necesidades de selección del UTMB— forma ya parte del imaginario del mundo del trail. Tal vez algo que no a todos complace porque su origen está ligado a las necesidades de una sola carrera, pero que todos admiten y que en un futuro próximo será moneda corriente en la selección para inscripciones: ya hay más carreras que se plantean solicitar a sus corredores experiencia previa demostrable a partir de la participación en otras pruebas.

Pero yendo un paso más allá, la ITRA plantea desde el pasado mes de julio que las carreras celebradas a partir de esa fecha ofrezcan la posibilidad de que los participantes completen una encuesta de 15 pun-



El cuidado del entorno es uno de los principios básicos de la ITRA.

tos en los que podrán valorar el nivel de calidad y satisfacción con la organización de la prueba.

Hasta 60 días después de la celebración de la prueba, una vez la ITRA haya recibido y validado las clasificaciones, el participante, finisher o no, puede acceder a un formulario en el que se plantean 15 cuestiones cada una de las cuales está ponderada por un coeficiente, de forma que, por ejemplo, se da más importancia a las cuestiones relacionadas con la seguridad. El corredor puede valorar en una escala del 1 (mala) al 5 (excelente) cada uno de los puntos que se le plantean, que cuestionan desde las modalidades de inscripción y el pago hasta el ambiente en la llegada, pasando por los avituallamientos, el balizaje o el regalo de finisher.

El resultado final se traduce en una puntuación que pretende validar el nivel general de calidad de la carrera, a pesar de que es difícil para un corredor valorar por ejemplo el nivel de seguridad de la misma. En breve, dispondremos de puntuaciones respecto a la viabilidad y, sobre todo, la fiabilidad de este sistema de valoración popular que se publicará jun-

to a los resultados de la carrera, en el calendario y en la ficha de aquellos corredores adheridos a la ITRA. Según la organización, la finalidad es dar visibilidad a aquellas carreras que, a pesar de ser más modestas, tienen excelentes organizaciones que las convierten en citas interesantes.

La ITRA también ofrece a los organizadores un calendario internacional con más de 8.000 carreras registradas, y la posibilidad de evaluar recorridos, a los que se les otorga los puntos pertinentes en un proceso en que se certifica la distancia y los desniveles, y se puntúa en una escala del 1 al 6 —sólo para aquellos recorridos que se adapten a las especificaciones del trail. Un servicio que es de pago para las organizaciones no adheridas y gratuito para aquellas afiliadas, que abonan una cuota proporcional a las inscripciones de sus carreras y que disponen de ciertas ventajas adicionales, como una cuenta Premium en Tracedetrail, una herramienta para el diseño y gestión de trazados para gps.

itra.run

ITRA Y FÓRMULAS

Las finalidades de la ITRA conllevan la necesidad de cuantificar factores que no son fáciles de valorar, dadas las características de los deportes en los que la montaña tiene algo que decir. Por eso, entre los voluntarios que forman el núcleo de la organización, hay incluso estadísticos, como Didier Curdy, que buscan fórmulas para de alguna manera tener en cuenta esos factores aleatorios en los cálculos de los diferentes valores con los que trabaja la organización.

Avituallamientos

Es un cálculo más vinculado a las necesidades de la IAAF y que se utiliza para decidir cuantos avituallamientos puede tener una carrera oficial.

Avituallamientos (redondeado al entero inferior) = $\text{Km-esfuerzo} / 15$. Por ejemplo, $100 / 15 = 6,66$. Es decir seis avituallamientos.

Km-esfuerzo

Es una forma de valorar la dureza de la carrera considerando el desnivel. Se calcula sumando la distancia al desnivel expresado en centenas de metros.

$\text{Km-esfuerzo} = \text{km} + (\text{desnivel} / 100) = 65 + (3.500/100) = 100$

Puntos ITRA

Son los famosos puntos que algunas carreras otorgan para inscribirse al UTMB. Aunque ya empiezan a aparecer otras carreras solicitando una experiencia previa a sus corredores, utilizando o no esta puntuación. Una vez validado el recorrido por parte de la ITRA, los puntos vienen dados en base a los Km-esfuerzo de la carrera, según la siguiente tabla:

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

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

Índice de rendimiento

En base a los Km-esfuerzo, se hace una comparación con un mejor rendimiento teórico de un máximo de 1.000 puntos. Con esto se obtiene una cotación en bruto a la que se aplicará un coeficiente de ajuste, basado en un estudio estadístico de la información obtenida en la base de datos de la ITRA de resultados de corredores en carreras similares en cuanto a Km-esfuerzo. A continuación, se aplica un segundo coeficiente de corrección en base a la media de cotaciones ITRA a la salida y a la llegada de la prueba, a fin de reflejar de alguna manera las condiciones de esa prueba en concreto.

Criterio finisher

Se calcula en función del tiempo límite de la carrera. Corresponde al índice de rendimiento mínimo teórico para poder terminar la carrera en tiempo. Comparando el Criterio finisher con su propio Índice de rendimiento, cada participante puede valorar sus posibilidades de acabar la carrera en tiempo.