



III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



NORMATIVA

El Ayuntamiento de Regumiel de la Sierra junto con el Club Deportivo Atletas del Zumel organiza la tercera edición de la carrera de montaña Muñalba Trail Xtrem. En la prueba colaboran el Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud de la Excm. Diputación Provincial de Burgos y la Real Federación Española de Atletismo RFEA, incluyendo la III Muñalba Trail Xtrem en su calendario nacional de 2023.



La competición se realizará con 2 distancias, que coinciden con la demarcación establecida y homologada por la RFEA y pertenecientes a la red de Trail Running Center (TRC) a nivel nacional.

SALIDA: PLAZA DEL AYUNTAMIENTO DE REGUMIEL DE LA SIERRA

SABADO 22 DE ABRIL Prueba de 12 km, con un desnivel positivo 580 m.

HORA: 16:00 H

DOMINGO 23 DE ABRIL Prueba de 23 km con un desnivel positivo 1.600 m.

HORA: 9:00 H

DESCRIPCION DE AMBAS

La prueba se desarrollará sobre un recorrido aproximado de 23 km en el Monte de Regumiel de la Sierra, con un desnivel positivo de 1600 metros y un acumulado de 3200 metros.

El 95% del recorrido será monte a través por caminos y arrastraderos, llegando a una altitud máxima de 2079 m. (Pico Muñalba) y 1962 m. de La Peña Triguera.

TRACK GPX

<https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/munalba-trail-xtrem-12km-42488716>

RUTA

<https://es.wikiloc.com/rutas-outdoor/munalba-trail-xtrem-9-dic-31259246>

REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA





III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



- La ruta corta discurre por el pinar de la localidad de Regumiel de la Sierra, compartiendo 8 km. Con la carrera de mayor distancia, es decir 3km de subida y 5 km de bajada. Atraviesa la cueva de Covarnantes así como la zona de peña el Vaso.

La III MUÑALBA TRAIL XTREM, a favor de la Esclerosis Múltiple.

Nuestra prueba se solidariza con este colectivo y parte de la recaudación irá destinada a su asociación AFAEM Burgos así como otras colaboraciones que realizaremos el día de la prueba con el objeto de sensibilizar a la sociedad sobre esta enfermedad. **Podéis colaborar en la misma aportando la cantidad que consideréis, en el proceso de Inscripción. ¡¡¡ MUÑALBA con AFAEM ¡¡¡**

A través de su web podéis conocer lo que hacen, como es esta enfermedad, y otras curiosidades de la misma.

<https://www.esclerosismultipleburgos.org>

Prestan su colaboración en esta prueba:

- Las Entidades Públicas: Ayto. Regumiel de la Sierra, Junta de Castilla y León, Diputación de Burgos IDJ, Subdelegación de Gobierno de Burgos, Ayuntamientos de Quintanar de la Sierra y Neila.
- Las empresas y patrocinadores tanto locales como comarcales así como de la ciudad de Soria y Burgos que aparecen en la carcelería, pagina web y redes sociales, las cuales financian enormemente el peso económico del evento.
- Los más de 150 voluntarios que prestan su trabajo y colaboración al servicio de esta prueba, sin los cuales sería imposible llevar a cabo la prueba.
- Los directores de la **Muñalba Trail Xtrem** son Enrique Sainz Chicote, Presidente del Club Deportivo Atletas del Zumel, mtxregumiel@gmail.com 639 27 92 03, y Roberto Martínez Cebrián Coordinador de Deportes de la Mancomunidad Alta Sierra de Pinares, sierradeporte@gmail.com ó 629258677.

También toda la información se colgara en el canal de telegram de Muñalba, con toda la información de la III MUÑALBA TRAIL XTREM 2023 y en sus redes sociales.

REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA





III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



1. INSCRIPCIONES.

Habrá un máximo de 300 participantes por cada una de las pruebas; comenzando las inscripciones el 15 de FEBRERO de 2023, hasta agotarse   hasta la fecha del 15 de Marzo de 2023.

NO SE ADMITIRAN INSCRIPCIONES FUERA DEL PLAZO O UNA VEZ ALCANZADAS LAS 300 INSCRIPCIONES, en cada una de las 2 pruebas.

Enlace directo de inscripción:

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/iii-munalba-trail-xtrem>

2. PRECIO.

El importe de la inscripción será el siguiente:

MUÑALBA TRAIL XTREM 12 KM SABADO 22 DE ABRIL 20 �	MUÑALBA TRAIL XTREM 23 KM DOMINGO 23 ABRIL 33 �
--	--

La inscripción te da derecho a: Participar en la carrera, Bolsa del Corredor, Avituallamientos, Asistencia sanitaria, Servicio de masajes, Guardería entreteniendo infantil, Comida en meta.

La inscripción en la carrera implica la aceptación de éste reglamento.

Será necesario adjuntar para los menores de 18 años, el boletín de autorización que pod is descargar en cualquiera de las plataformas:

<http://idj.burgos.es>

<http://mtxregumiel.blogspot.com>

3. RECOGIDA de DORSALES.

La recogida de dorsales se podrá efectuar el mismo día 22 de Abril desde las 13:00 h. en el salón del Ayuntamiento de Regumiel de la Sierra, siendo imprescindible presentar el DNI. Os informaremos de las opciones de recoger los dorsales.

REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA





III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



El día 23, también se podrán recoger en la zona de salida desde las 7:30 h.

Los dorsales se deberán llevar visibles en todo momento y sin doblar ni cortar.

4. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES.

El recorrido estará señalizado con banderines, cinta de balizar roja y blanca y flechas.

Cada km estará indicado con una placa bien visible.

5. AVITUALLAMIENTOS.

Habrán 4 avituallamientos líquidos de los cuales 2 también serán sólidos. Habrá un avituallamiento aproximadamente cada 5 km. se alternarán avituallamiento líquido con sólido-líquido. A estos avituallamientos se sumará el de meta.

No habrá ningún vaso en los avituallamientos por lo que el corredor deberá de llevar su propio recipiente de líquidos.

Se aconseja llevar avituallamiento líquido y/o sólido adicional

Se recuerda a todos los corredores, que está prohibido y será sancionado con la descalificación desecharse de cualquier residuo en el monte fuera de los lugares establecidos para tal motivo.

En la prueba de 12 km. habrá 2 avituallamientos, uno sólido-líquido en el km 5,5 y otro líquido en el km 8. A estos avituallamientos se sumará el de meta.

6. Los participantes están obligados a socorrer a los accidentados, de no hacerlo así será sancionado con la descalificación.

7. La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones en el itinerario que considere necesarias en función de las diferentes condiciones meteorológicas u otras causas de fuerza mayor así lo aconsejan.

8. Todo participante, por el mero hecho de su inscripción, conoce y acepta todas las normas de esta PRUEBA y reconoce que se encuentra en perfectas condiciones



III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



físicas, no padeciendo ninguna enfermedad que suponga riesgo para su persona o le incapacite para su participación y se hace responsable de los daños que pudiera ocasionarse por su participación.

Quedará descalificad@ todo participante que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve visible su dorsal o desatienda las indicaciones de jueces árbitros o organizadores, reciba ayuda externa fuera de los lugares autorizados o sobrepase los tiempos de corte en la carrera.

Tiempos de Corte:

MUÑALBA TRAIL XTREM 23 KM

Km 8 taza plata	1 h 45 m.
Km 15 Avituallamiento 3 (Chozo Marcelino)	3h 15 m.
Km 19,5 Avituallamiento 4 (Peña el Vaso)	4h 15 m.
Meta km 23	5h

MUÑALBA TRAIL XTREM 12 KM

Km 6 Covarnantes	1 h 15 m.
Meta km 12	2h 15 m

9. La aceptación del presente reglamento implica que el participante autoriza a la organización, a la grabación de su participación en la misma, da su consentimiento para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la imagen de la prueba.

10. La organización recomienda como norma prudencial, la realización de un reconocimiento médico antes de la prueba.

11. La organización cubre el seguro de Responsabilidad civil, y seguro de accidente específico para esta prueba.

12. PREMIOS. Tendrán trofeo los primeros clasificados de las categorías:

REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA





III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



III MUÑALBA TRAIL XTREM 23 KM		
CATEGORIAS	EDADES	PREMIOS
ABSOLUTA FEMENINA	Nacidos antes de 2005	1º Trofeo + 150 euros 2º Trofeo + 75 euros 3º Trofeo + 30 euros
ABSOLUTA MASCULINA	Nacidos antes de 2005	1º Trofeo + 150 euros 2º Trofeo + 75 euros 3º Trofeo + 30 euros
SENIOR FEMENINO	Nacidos entre 2005 – 1984	1º Trofeo
SENIOR MASCULINO	Nacidos entre 2005 – 1984	1º Trofeo
MASTER A FEMENINO	Nacidos entre 1983 – 1974	1º Trofeo
MASTER A MASCULINO	Nacidos entre 1983 – 1974	1º Trofeo
MASTER B FEMENINO	Nacidos entre 1973 – 1964	1º Trofeo
MASTER B MASCULINO	Nacidos entre 1973 – 1964	1º Trofeo
MASTER C FEMENINO	Nacidos entre 1963 - 1924	1º Trofeo
MASTER C MASCULINO	Nacidos entre 1963 - 1924	1º Trofeo
LOCAL FEMENINO	Nacidos antes 2005	1º Trofeo
LOCAL MASCULINO	Nacidos antes 2005	1º Trofeo
II MUÑALBA TRAIL XTREM 12 KM		
ABSOLUTA FEMENINA	Nacidos antes de 2009	1º Trofeo 2º Trofeo 3º Trofeo
ABSOLUTA MASCULINA	Nacidos antes de 2009	1º Trofeo 2º Trofeo 3º Trofeo
LOCAL FEMENINO	Nacidos antes de 2009	1º Trofeo
LOCAL MASCULINO	Nacidos antes de 2009	1º Trofeo

Los participantes tienen que tener 18 años como mínimo o cumplirlos en 2023 en la prueba de 23 km y 14 o cumplirlos en 2022 en la prueba de 12 km; para los menores de edad sus tutores serán responsables de los mismos y deberán rellenar el formulario de autorización tutorial/ paterna y entregarlo al retirar el dorsal. Lo tendréis a vuestra



III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



disposición en la oficina de control, o bien lo podréis descargar de las webs vinculadas a la Muñalba Trail y llevarlo ya relleno.

Los premios NO SON ACUMULATIVOS, es decir, los ganadores de la categoría GENERAL, no recibirán otros premios. La no presencia en el acto de entrega de trofeos se entenderá como renuncia a los trofeos o premios conseguidos. Cualquier delegación en otra persona deberá ser conocida y autorizada por la organización.

Cada participante acepta, a través de su inscripción en la prueba acepta las bases de la III MUÑALBA TRAIL XTREM y autoriza a la Organización y a la empresa que gestiona los listados de inscritos y los tiempos finales y a los organizadores de la marcha; a la gestión y divulgación de los datos personales que comunique a los organizadores de la marcha, con el objeto de publicar las puntuaciones derivadas de su participación, en las diferentes pruebas y formar parte de la lista de participantes en el circuito.

Los organizadores de la III MUÑALBA TRAIL XTREM, garantizan el pleno cumplimiento de la normativa de Protección de Datos Personales y Garantía de Derechos Digitales, de acuerdo con lo estipulado en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre, de sus datos a los ficheros automatizados existentes en los organizadores del circuito y al tratamiento de los mismos para su utilización en relación con gestiones administrativas, comerciales y actividades propias de la misma.

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización a la grabación total o parcial de su participación en la misma, presta su consentimiento para que pueda ser utilizada su imagen en la promoción y difusión de la prueba y cede todos los derechos relativos a la explotación comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar, sin derecho a recibir compensación económica. Todo participante AUTORIZA a la organización para que pueda publicar en la página web oficial las fotos y/o vídeos suyos que se hagan durante el evento. La organización se COMPROMETE a hacer un uso responsable de dichas fotos y/o vídeos.

Este reglamento, pretende regular el buen funcionamiento y obtener la máxima imparcialidad de los participantes. LA ORGANIZACIÓN, en aras de establecer un desarrollo correcto de la III EDICION MUÑALBA TRAIL XTREM, se reserva el derecho a cambiar cualquier norma para mejorar la prueba deportiva y así mismo se reserva el derecho a descalificar a aquellos atletas que no respeten las normas de comportamiento y de participación adecuadas.

**REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA**





III Muñalba Trail Xtrem

REGUMIEL de la SIERRA

22 y 23 de abril de 2023



NOTA de otras competiciones que participaras en función de tu inscripción el en Muñalba Trail Xtrem

DIPUTACIÓN DE BURGOS TRAIL SERIES –

Las pruebas que puntuaran tanto en categoría individual como equipos serán:

23/04/2023 III Muñalba Trail Xtrem Regumiel de la Sierra

03/06/2023 IX La Picón Castro Espinosa de los Monteros SKY

25/06/2023 XX Subida al San Millán Pradoluengo 29 K

23/09/2023 II La Traspineda Pineda de la Sierra 32 K



La inscripción individual, la tienes por participar en III Muñalba Trail Xtrem, y por equipos tienes que hacerlo a través de la web del IDJ, y los enlaces que tienen.

¿Qué premios finales se entregarán? Trofeo alegórico + Diploma + Vale de Material Deportivo para los cinco primeros clasificados finales individuales y por equipos de cada categoría.

CIRCUITO DE TRAIL RUNNING DE CASTILLA LEÓN



La Federación de Atletismo de Castilla y León, con la colaboración de los organizadores de las pruebas de Trail del calendario autonómico, organiza el **I Circuito de Trail Running de Castilla León.**

FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE CASTILLA Y LEÓN

PRUEBAS QUE COMPONEN EL CIRCUITO DE CYL . 2023

Campeonato Autonómico Trail Running (26,5 kms)	5 .03. 23	El Barraco (Ávila)
III Muñalba Trail Xtrem (23 kms)	23.04.23	Regumiel de la Sierra (Burgos)
III Trail Valle de la Gaznata (18 Kms)	4.06.23	El Herredón La Cañada (Ávila)
Riaño Trail Run 23 (21,5 kms)	24.06.23	Riaño (León)
Trail el Guerrero Gredos (25 kms)	26.08.23	Candeleda (Ávila)
Trail Fuentes Carrionas. (22 kms).	16.09.23	Camporredondo de Alba (Palencia)
Tres Cerros Palentinos (12 kms).	12.11.23	Palencia

Web e info normativas, etc,, : www.fetacyl.org

REGLAMENTO III MUÑALBA XTRAIL XTREM
REGUMIEL DE LA SIERRA

