



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



REGLAMENTO

El Ayuntamiento de Hontoria del Pinar **organiza** la **X EDICION** de esta prueba deportiva, **TRAIL CAÑÓN DEL RIO LOBOS – HONTORIA DEL PINAR.**

Dentro de esta denominación se proponen dos circuitos y varias opciones de realizarlo.

- La TRAIL propiamente dicha de **16,8 km.** SOLO CARRERA
- La Trail **CORTA** una prueba más popular de una distancia de unos **9,5 km.** y que será propicia para todos los que lo deseen hacerlo ya sea **CORRIENDO, SENDERISMO** ó **MARCHA NÓRDICA.**

Ambos circuitos de Trail, tienen la misma salida (tramo inicial) y comparten unos 6 km del mismo trazado y 1 km de sus tramos finales hasta la llegada a Meta.

En esta prueba **COLABORA** el **INSTITUTO PROVINCIAL PARA EL DEPORTE Y LA JUVENTUD** de la Excm. Diputación Provincial de Burgos, incluyendo dicha prueba en el circuito principal de careras de montaña.

1. En la prueba de la Trail podrán disfrutar todos los atletas de que lo deseen habiendo cumplido 18 años o cumpliéndolos en 2024, sin distinción de sexo y nacionalidad, bien sean atletas federados o no, (todas las fechas de edad referidas a fecha de 1 de enero de 2024).

La prueba TRAIL CORTO, podrá participar todo aquel que lo desee desde los 6 años en la modalidad de senderismo; y en la carrera la edad desde los 12 años.

Todos los participantes menores de 18 años, tendrán que tener autorización paterna o tutorial, consintiendo en su participación, que deberéis llevar firmada en el momento de recoger el dorsal. La podéis descargar en la web de inscripciones.

2. Prestan su colaboración en esta prueba los:

- Las Entidades Públicas: Ayto. de Hontoria del Pinar, Junta de Castilla y León, Diputación de Burgos IDJ, y empresas y distintos patrocinadores que aparecen en los boletines informativos de la prueba, que aportan sus productos o patrocinios para impulsar este Trail.
- Los numerosos voluntarios que prestan su trabajo y colaboración al servicio de estas pruebas, sin los cuales sería muy muy difícil sacar todo esto adelante.

3. La salida de las pruebas será a las **10.30 horas** desde la Plaza Ayuntamiento de Hontoria del Pinar; posicionando en la zona de salida a los senderistas y marchadores en la parte trasera del grupos de atletas y participantes.



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



4. La organización pone a disposición de todos los atletas un servicio de DUCHAS en el POLIDEPORTIVO de HONTORIA DEL PINAR 300 metros del punto de salida y meta.

5. El control de Meta se realizará al finalizar el último paso del último atleta en pasar la línea de META, estableciéndose controles de tiempo y avituallamiento a lo largo del recorrido.

AVITUALLAMIENTOS TRAIL LARGA: **2 avituallamientos líquido** KM 6 Y KM 12

AVITUALLAMIENTOS TRAIL CORTA: **1 avituallamiento líquido**, KM 6

Se ruega a los atletas y participantes, que tiren los botellines de agua lo más cerca posible del avituallamiento, con el fin de recoger mejor estos desechos.

En meta, **avituallamiento final**, de bebidas isotónicas, agua, comida, etc...para ambas pruebas

6. La carrera será controlada por el sistema de chip, para ambas pruebas. **RS SPORT**

7. Se establece un tiempo MAXIMO de acabar ambas pruebas en **3 horas**, a partir de este tiempo, no puntuarán los atletas que entren en ese tiempo marcado.

8. **Las inscripciones**: en cualquier caso **NO SE PODRÁ INSCRIBIR NINGUN/A ATLETA CUANDO EL NUMERO DE INSCRITOS LLEGUE A 700 PARTICIPANTES**, incluidas las 3 pruebas.

NOTA: RESERVA CAMISETA de la PRUEBA SOLO HASTA la fecha 12 de mayo. Así pediremos lo reservado. A partir de esa fecha, si te inscribes, puede variar el tipo de material o no poder contar con el mismo.

9. Estas deberán realizarse, rellenando la inscripción a través de la web habilitada a tal efecto. **Inscripciones en la web, del 1 de abril al 19 de Mayo**, rellenando el oportuno boletín de inscripción online, abonando **12 €** en concepto de inscripción y adjuntando para los menores de 18 años el boletín de autorización que podéis descargar en cualquiera de las plataformas de las redes sociales de la prueba.

<http://idj.burgos.es>, <http://ww.hontoriadelpinar.es>

<https://www.avaibooksports.com/inscripcion/x-trail-canon-del-rio-lobos-hontoria-del-pinar/>

Si es posible como en otras ediciones, habilitaremos INSCRIPCION DE ULTIMA HORA DE 8:30 a 10:00 H, o similar.

COMIDA TRAIL HONTORIA:

COMIDA TRAIL HONTORIA: cualquier participante, acompañante, etc.. puede inscribirse a la comida posterior a la prueba, que se realizara como en ediciones anteriores en el **CORRAL**



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



DE LA VILLA. Se establece un máximo de 200 comensales. Dicho coste será de 10 €, que serán abonados en el proceso de inscripción y si vais con acompañantes el mismo precio

¡La prueba es solidaria con **ASCOL**, una asociación sin ánimo de lucro que brinda apoyo a los enfermos y familiares afectados por leucemia u otras enfermedades de la sangre!

Con nuestra colaboración, estaremos siendo solidarios con esta causa tan importante. ❤️

Puedes colaborar de tres formas: inscribiéndote con el dorsal 0; haciendo una aportación junto con la compra de tu dorsal; o bien adquiriendo nuestros productos en el stand de información que habilitaremos el día del TRAIL Cañón Río Lobos Hontoria del Pinar. Gracias por tu colaboración.

OFICINA DE CONTROL DE LAS PRUEBAS:

Los participantes recibirán de la organización, la bolsa de corredor con varios artículos y regalo conmemorativo de la participación de la prueba, y el dorsal de corredor; los cuales se retirarán por parte de los interesados acreditando su identidad con el DNI.

La retirada de dorsales, etc., se realizará desde las **8.30 horas hasta las 10.15 h.**

10. Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán señalados por la organización, que abrirán y cerrarán las pruebas, así como otras misiones encomendadas para un mejor desarrollo de las pruebas.

11. La organización se obliga a que el desarrollo de la prueba sea el más deportivo y ordenado posible, siendo controlado por el personal de la organización y contando con la asistencia médica.

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

13. La organización cubre el seguro de responsabilidad civil, y seguro de accidente específico para esta prueba.

14. 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 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.

15. Es **imprescindible rellenar correctamente todos los datos en la hoja de inscripción y firmar el boletín de inscripción.**



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



16. RELACION DE PREMIOS Y CATEGORÍAS

Los premios obtenidos **NO SON ACUMULATIVOS**, es decir los premiados en la Absoluta no recibirán premios de otras categorías. Del 1º al 3º

X TRAIL CAÑÓN RIO LOBOS-HONTORIA DEL PINAR	
CATEGORIAS	EDADES
ABSOLUTA FEMENINA	Nacidos antes de 2006
ABSOLUTA MASCULINA	Nacidos antes de 2006
SENIOR FEMENINO	Nacidos entre 2006 – 1985
SENIOR MASCULINO	Nacidos entre 2006 – 1985
MASTER A FEMENINO	Nacidos entre 1984 – 1975
MASTER A MASCULINO	Nacidos entre 1984 – 1975
MASTER B FEMENINO	Nacidos entre 1974 – 1965
MASTER B MASCULINO	Nacidos entre 1974 – 1965
MASTER C FEMENINO	Nacidos entre 1964 - 1924
MASTER C MASCULINO	Nacidos entre 1964 - 1924
LOCAL FEMENINO	Nacidos antes 2006
LOCAL MASCULINO	Nacidos antes 2006
TRAIL/CORTO CAÑÓN RIO LOBOS-HONTORIA DEL PINAR	
ABSOLUTA FEMENINA	Nacidos antes de 2012
ABSOLUTA MASCULINA	Nacidos antes de 2012
LOCAL FEMENINO	Nacidos antes de 2012
LOCAL MASCULINO	Nacidos antes de 2012
SENDERISMO ; no competitivo, Nacidos antes de 2018	
MARCHA NORDICA - categorías MASCULINA Y FEMENINA	
Nacidos antes de 2012	
NOTA: Las categorías, INFANTIL, CADETE Y JUVENIL que compiten en la Trail Series Diputación de Burgos, corren la distancia corta.	

Los premios a los participantes del municipio de Hontoria del Pinar, serán a los "atletas locales", a todo/a aquel/lla que esté empadronado en Hontoria del Pinar, Aldea del Pinar o Navas del Pinar. En caso de duda, la organización podrá solicitar que acredite esta condición.



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



Los premios se entregarán inmediatamente después de concluir la prueba o finalizando la misma, para agilizar en la medida de lo posible esta.

El/la atleta que no recoja su premio tras la conclusión de la prueba perderá el derecho a percibirlo, salvo causa de **fuerza mayor debidamente acreditada**.

REGLAMENTO MARCHA NÓRDICA:

- El objetivo principal es realizar la prueba con la técnica adecuada usando los bastones específicos de *marcha nórdica*.
- No se podrá participar en la modalidad de *marcha nórdica* con bastones de senderismo o sin bastones.
- **LA NORMA PRINCIPAL ES NO CORRER.**
- Se deberá realizar el braceo con el movimiento pendular desde el hombro.
- Los brazos irán estirados (ligera flexión de codos mantenida) y en la fase de impulso no se doblarán los codos ni se elevarán al rebasar la cadera.
- Habrá que clavar los bastones en la zona comprendida entre el talón del pie adelantado y la puntera del pie atrasado.
- Se controlará el erguimiento corporal, no inclinando demasiado el tronco hacia adelante.
- No se puede bajar deliberadamente el punto de gravedad ni caminar con las piernas flexionadas.
- Durante la prueba habrá jueces que velarán por el cumplimiento de las normas anteriores y que podrán expulsar a quienes corran o realicen acciones antideportivas. También podrán determinar si un marchador no es merecedor de subir al podio por incumplimiento reiterado de alguna norma de las descritas anteriormente.
- Los jueces también realizarán un arbitraje didáctico para los marchadores principiantes.

Cualquier duda, ponerse en contacto con



CONTACTO:

658 902 944

nordikanorte.miranda@gmail.com



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



INFO a través de las redes sociales:

TELEGRAM <https://t.me/trailhontoria>

INSTAGRAM <https://www.instagram.com/trail.canondelriolobos>

FACEBOOK https://www.facebook.com/riolobostrail?locale=es_ES

INFORMACION GENERAL - *Trail Cañón del Río Lobos - Hontoria del Pinar.*

Se trata de un nuevo sendero circular, de 17 kilómetros y desnivel + 400, de una sola dirección y adherida a la Red a la red de circuitos permanentes Track & Trail en la comarca pinares Burgos – Soria y que empieza y finaliza en la Plaza del Ayto. de Hontoria del Pinar.

El recorrido consta de tres ecosistemas bien diferenciados,

- *LA RIBERA, el recorrido comenzará para ir calentado por zonas de escaso desnivel, adentrándonos unos kilómetros por nuestra joya natural, el Cañón del Río Lobos, solamente en el sector burgalés.*

- *EL BOSQUE, donde comenzaremos una leve ascensión, y nos adentraremos en un bonito bosque, fusionado con pino laricio, enebros, y sabinas. Legaremos a Tres Vallejos, donde una pasarela boscosa natural de un kilómetro, nos irá aproximando la al zona del portillo ancho, lugar histórico donde se hacía conexión entre los pueblos de la comarca del Burgo con Pinares, la batalla de Costalago también estuvo presente en este lugar.*

- *LA PARAMERA, quizás el más espectacular, correremos por camino y senda, en todo momento enriscado, con seguridad hasta el mirador de Cabeza la Gayuba, con vistas predominantes al sur, Sierra de Guadalajara, y Segovia, y por supuesto todo el perímetro del parque natural. El camino se convierte en senda trail hasta el mirador de Costalago, otro punto de gran interés, con conexión a 4 km con Hontoria y la dehesa de Costalago. Como cada vez de hace más emocionante, llegaremos a Cabeza el Aro, una cima sin vegetación, con 1286 metros de altitud, con vistas a 360 º, donde podremos disfrutar de la Sierra de la Demanda y de Urbión, y de las Palentinas si el día es claro.*

- *Cada vez nos acercamos más al pueblo, donde bajaremos hasta conectar con la Senda de Espeja, por un bonito sabinar, que nos llevará hasta Hontoria del Pinar. Pero antes de eso, pasaremos por una zona de simas y torcas, también una zona encajonada, con vistas de Hontoria y la Campiña espectaculares.*

Pasaremos ya llegando de nuevo a Hontoria del Pinar, por el puente romano, y subiendo a la la ermita de San Juan, y desde aquí al punto inicial en la Plaza del Ayuntamiento.



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



En resumen, es un recorrido muy bonito, sus tres ecosistemas naturales lo demuestran, sus vistas son espectaculares, y el trato personal de nuestras gentes excepcionales.

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/hontoria-del-pinar-67341918>

https://connect.garmin.com/modern/activity/8367997157?share_unique_id=5

<https://strava.app.link/qnhQ9WB72nb>

El Trail Corto tanto para carrera como para senderismo, será con una distancia de 9,7 km, y desnivel +174. <https://strava.app.link/hV7Ju5Y2rob>

NOTA: estos son los recorridos preestablecidos, podrán sufrir alguna variación en función de cómo se encuentren el día de la prueba y que pudieran variarse en algún tramo por incidencias meteorológicas u otras que puedan darse, con el fin de garantizar la seguridad de los participantes.

Los recorridos atraviesan, zonas de Monte de Utilidad Pública y el Parque Natural del Cañón del Río Lobos. Siendo esto así, os transmitimos la importancia del territorio como hábitat de especies protegidas y los valores naturales que ostenta, rogando encarecidamente que respetemos este enclave, evitando en la manera que sea posible ruidos innecesarios, etc..., y en los avituallamientos tirar los más cerca de este punto establecido botellas, etc..., para que sean recogidos por los voluntarios encargados de este menester. GRACIAS A TODOS POR VUESTRA COLABORACION.

Cada participante acepta, a través de su inscripción en la prueba acepta las bases de la TRAIL del CAÑÓN DEL RÍO LOBOS- HONTORIA DEL PINAR 2024 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 TRAIL del CAÑÓN DEL RÍO LOBOS –HONTORIA de PINAR –2024, garantizan el pleno cumplimiento de la normativa de Protección de Datos de Carácter Personal, y así, de acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, el participante queda informado y presta su consentimiento a la incorporación de sus datos a los ficheros automatizados



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

26 mayo 2024



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.

Todos/as los/as atletas y participantes por el hecho de tomar la salida, aceptarán las normas contenidas en este reglamento, prevaleciendo el criterio de la organización en caso de duda. *Estas normas, pretenden regular el buen funcionamiento y obtener la máxima imparcialidad de los participantes.* **LA ORGANIZACIÓN**, en aras de establecer un desarrollo correcto de la competición se reserva el derecho a cambiar cualquier norma para mejorar la prueba, y así mismo se reserva el derecho a descalificar a aquellos atletas que no respeten las normas de comportamiento adecuadas.