

Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda V DUATLON CROSS POPULAR LA ENTRERROBLES V “EXTREME”

1. MEMORIA DE LA PRUEBA

Nombre del evento: V Duatlón Cross Popular Sierra de la Demanda

Fecha de celebración: Domingo 23 de Agosto de 2026

Localidad: Huerta de Abajo

Lugar de salida: Campo de Fútbol

Lugar de Llegada: Campo de Fútbol Sala

Horario previsto: desde las 09:00 h. hasta las 13:00 h.

Nº de Participantes previsto: 200

Modalidad: Sprint

Distancias:

- 20 Km btt / 5 Km trail
- 40km btt/10 trail
- 21km trail
- 10km trail
- 10km senderismo

2. OBJETIVOS DE LA PRUEBA

- Fomentar, promocionar y divulgar la idea del ejercicio físico y del deporte en general, ya sea individual, en equipo o en familia.
- Fomentar el conocimiento y respeto por los pueblos y entornos de la Sierra de la Demanda.
- Alentar a la unión de los pueblos de la Sierra de la Demanda mediante la realización anual de la actividad en distintos municipios.
- Fomentar la idea de competición sana.

3. VOLUNTARIOS

Se precisará la ayuda de al menos 60 voluntarios que estarán divididos en varios grupos:

- Los que señalizarán los cruces de caminos y marcarán la ruta BTT.
 1. Salida
 2. Paso del río
 3. Cruce cortafuegos
 4. Entrada corta de leña
 5. Salida corta de leña
 6. Cruce pista buena
 7. Entrada senda Tolbaños
 8. Bajada Tolbaños
 9. Cruce carretera pueblo
 10. Primer tramo subida público
 11. Cruce mortirolo
 12. Muñecas
 13. Mitad senda Bajada
 14. Cruce río
 15. Senda escobas
 16. GR
 17. Cruce GR
 18. Paso complicado perretxikos
 19. Prado
 20. Cruce pueblo Huerta
 21. Cruce Pueblo 2
- Los que estarán en la zona de transición ayudando a los corredores en los posibles percances.
- Los que estarán suministrando el avituallamiento en la zona destinada para ello en el km 11 y en la transición/llegada de la carrera.
- Los que harán de jueces en los diferentes lugares de la prueba.

1. Salida
2. Transición
3. Zona de correr
4. Llegada

- Los que señalizarán los cruces de caminos y marcarán la ruta TRAIL 21km

1. Cruce río
2. Cruce cortafuegos
3. Entrada senda
4. Laguna
5. Trepada
6. Cima e inicio senda
7. Gayubar
8. Inicio senda campa
9. Entrada

- Los que señalizarán los cruces de caminos y marcarán la ruta TRAIL 10km y 5 km.

1. Salida camino bueno
2. Cruce para Gayubar
3. Gayubar
4. Inicio senda campa
5. Entrada

4. MAPA, TRACKS, HORARIOS Y EXPLICACIÓN

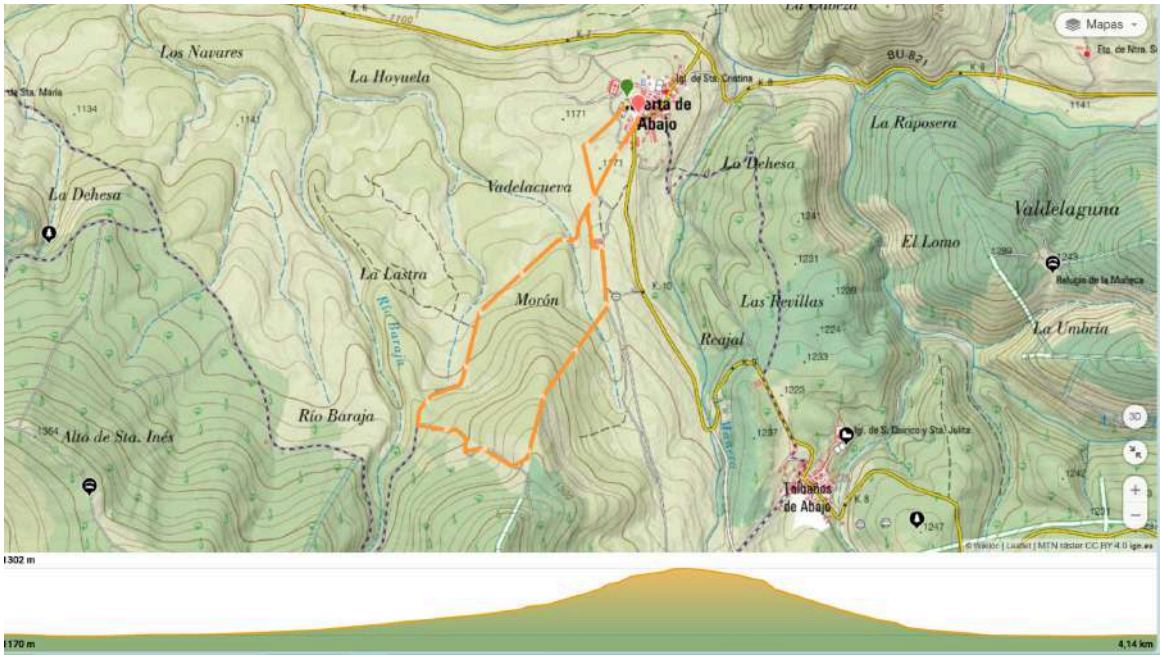
- Mapas:

Bicicleta:

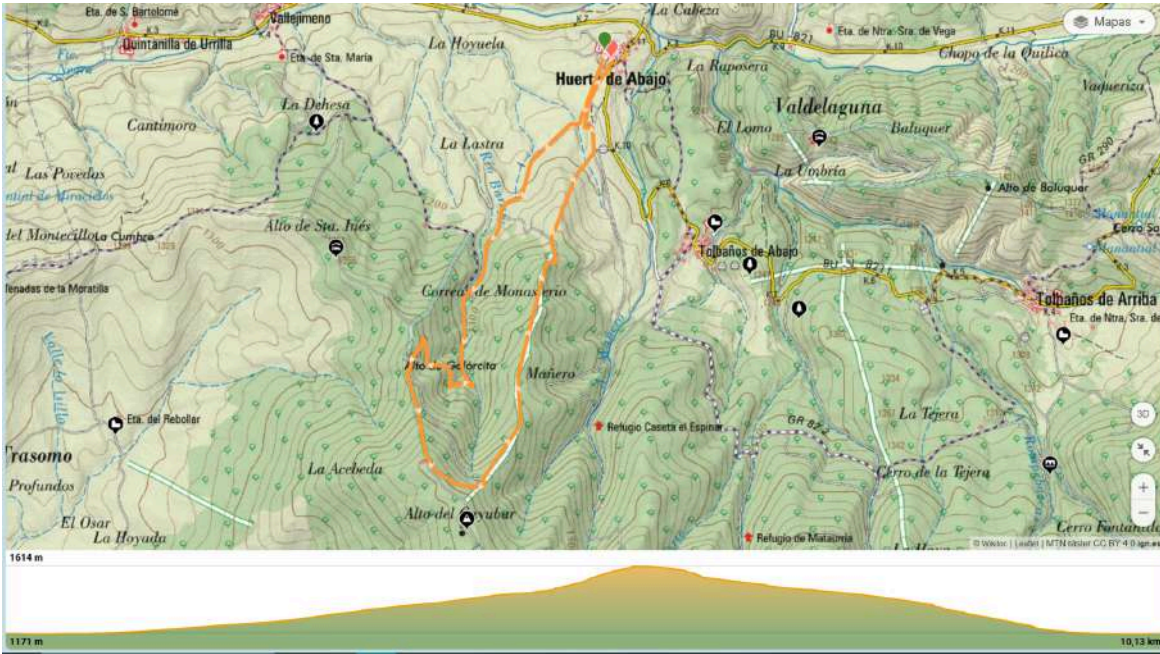


Correr:

5k:



10K:



20K:



- Tracks:

ESTOS SON TRACKS ORIENTATIVOS EL DIA DE LA PRUEBA PUEDEN VARIAR DEPENDIENDO HACIA DÓNDE SE AJUSTEN LOS SENDEROS QUE SE ESTÁN LIMPIANDO

BTT: [Wikiloc | Ruta Entrerrobles BTT](#)

Trail:

- 5k: [Wikiloc | Ruta Entrerrobles BTT](#)
- 10k: [Wikiloc | Ruta Entrerrobles 10k para trail y senderismo](#)
- 20k: [Wikiloc | Ruta Entrerrobles trail 21 km](#)

- Categorías:

- 1- Duatlón popular: 20km btt y 5km trail, MASCULINO Y FEMENINO
- 2- Duatlón extreme: 40km btt y 10km trail, MASCULINO, FEMENINO y EQUIPOS
- 3- Sólo BTT: 40 km, MASCULINO Y FEMENINO
- 4- Sólo trail: 10 km y 21 km, MASCULINO Y FEMENINO

5- Senderismo: 10 km, MASCULINO Y FEMENINO

- Horarios:

08:00 - Entrega de Dorsales

08:30 - Senderismo

09:00 - Duatlón popular, Extreme y sólo BTT

09:15 - Salida sólo Trail 21 km y 10 km

12:00 - Entrerrobles Txiki

13:00 - Entrega de premios

13:30 - Barbacoa y música en directo

- Explicación de la ruta

No será un duatlón de montaña al uso según lo establecido en el reglamento de la Federación Española de Triatlón. Consta de dos etapas, bicicleta y carrera a pie, en este orden.

La salida de todas las pruebas se realizará en el campo que hay al lado del pueblo de Huerta de Abajo, estará señalizado el día de la prueba. El punto de reunión será el mismo sitio, donde estará el punto de recogida de dorsales y se darán las explicaciones oportunas para el desarrollo de la prueba.

Circuito BTT 20km

Desde la salida nos dirigiremos por el camino que sube a los depósitos de agua del pueblo para coger la senda que recorre paralela a los postes de la luz y desemboca en el camino ancho que lleva hacia los Tolbaños. Siempre avanzaremos sin ganar altura y solo dejaremos la pista para coger la senda que baja al pueblo de Tolbaños de Arriba. En este punto cruzaremos la carretera donde habrá voluntarios dispuestos a regular el tráfico y el flujo de corredores. Después de este tramo iniciamos la subida hacia el llamado Mortirolo o la mojonera sin tocar carretera, nos dirigimos a la izquierda para bajar al refugio de Muñecas e iniciar una senda que nos llevará hacia el Gr que pasa por las inmediaciones de Huerta de Abajo. Ahora realizaremos un bucle de ida y venida por el Gr para terminar en un prado que nos lleva al último cruce de carretera donde habrá voluntarios dispuestos a controlar la situación. En esta zona ya estaremos en la línea de meta.

- Duatlón popular: 1 vuelta = 20 km 600m +
- Duatlón Extreme: 2 vueltas = 40 km 1200 +
- Solo BTT= 2 vueltas = 40 km 1200 +

Los **ciclistas** que solo realicen la prueba BTT deberán seguir las indicaciones que se les den al inicio de la prueba y por los jueces de la zona para acabar la

prueba cruzando la línea de meta.

Ruta 5km

La **Carrera a pie complementaria al duatlón popular** se iniciará en este punto de transición, que es el mismo que el punto de salida para todos los demás corredores. Se iniciará con una subida que poco a poco nos va haciendo ganar altura por una pista muy buena y nos lleva al alto de Golórcita. Mucho antes de esto en el primer cruce giramos a la izquierda para encarar una senda que nos mete directos en la campa que nos lleva de vuelta a la meta.

Ruta 10 km

La **Carrera a pie complementaria al duatlón extreme** se iniciará en este punto de transición, que es el mismo que el punto de salida para todos los demás corredores. Se iniciará con una subida que poco a poco nos va haciendo ganar altura por una pista muy buena y nos lleva al alto de Golórcita, cogemos el primer cruce a la derecha dejando la ruta de los 5km y seguimos subiendo. Posteriormente llegaremos a la torreta de Gayubar, donde se une la carrera de 21 km. Una vez en el alto se inicia una bajada por cortafuegos hasta que llegamos a un punto donde el camino se convierte en senda (donde atajan los corredores de 5km) y atravesamos la campa que se abre delante de nosotros para ir a buscar la línea de meta.

Ruta 21 km

El trail de 21 km es independiente a la duatlón. Se inicia desde la salida y nos dirigiremos por el camino que sube a los depósitos de agua del pueblo para coger la senda que recorre paralela a los postes de la luz y desemboca en el camino ancho que lleva hacia los Tolbaños. En el cortafuegos que divide el GR 82.2 nos dirigiremos a la derecha para subirlo casi entero hasta donde inicia la senda que nos lleva a la laguna de Ahedillo. Una vez en ella deberemos trepar

para llegar a la cima e iniciar una bajada por senda que posteriormente se convierte en camino hasta llegar a las antenas de Gayubar. Aquí se une la ruta de 10 km e iniciamos la bajada hasta meta como en la otra prueba.

Los **corredores** que hagan solo la carrera a pie, tendrán 2 opciones:

- El trail largo de 21 km que sube hasta la cima del pico Ahedillo.
- El trail corto 10 km que sube hasta las antenas de Gayubar.

Ruta 10 km senderismo

Los senderistas hacen el mismo recorrido que el trail de 10 km.

5. DINÁMICA DE LA PRUEBA PARA LAS DIFERENTES ESPECIALIDADES

No será un duatlón de montaña al uso según lo establecido en el reglamento de la Federación Española de Triatlón. Solo se realizarán dos tramos de actividad, primero bicicleta y posteriormente carrera a pie.

1. DUATLON POPULAR EXTREME Y POR EQUIPOS

La primera actividad que se realizará será la de **ciclismo** de montaña, dando la vuelta de 20km para el duatlón popular a los alrededores del pueblo o dando las dos vueltas si haces la prueba extreme. En este recorrido se cruzan dos carreteras donde habrá voluntarios dedicados a la gestión de la situación, todo estará debidamente señalizado y reglamentado a través de ETRAZA.

- La salida será en el campo de fútbol de al lado del pueblo, el día de la prueba estará debidamente señalizado.
- La zona de transición de la bicicleta a la marcha a pie se ubicará en la misma zona de la salida.

La segunda actividad será una ruta de **correr** en montaña 5 km o 10 km

dependiendo de la modalidad escogida, la ruta va por los alrededores del pueblo. En esta ruta no se cruza ninguna carretera.

- El inicio de la ruta de carrera a pie será al final de la zona de transición ciclista. - La llegada será en el campo de fútbol sala del pueblo.

La actividad también se podrá realizar por **equipos** siguiendo la normativa general más la explícita en este apartado.

- La actividad por equipos solo se podrá realizar en la distancia larga, 40km btt y 10 km trail.
- Tomarán la salida ciclista con el resto de corredores y deberán seguir las normas de transición establecidas para el resto de corredores. Dar 1 vuelta al circuito de 20 km y en la parte de la transición y en el lugar indicado por los jueces, estarán esperando sus parejas, los que hagan la parte de carrera a pie. Estos corredores no podrán arrancar la carrera hasta que su compañero ciclista les choque la mano. Los jueces determinarán si esto se ha hecho correctamente. El compañero ciclista por su cuenta deberá realizar la segunda vuelta al circuito BTT mientras el triatleta inicia su carrera. Al final de todo se sumarán los tiempos de ambos para determinar la clasificación.
- La llegada será en el mismo sitio que los que realicen la carrera completa.
- Los ciclistas saldrán a la vez que los duatletas y en el mismo lugar.

2. SOLO BTT

La actividad también se podrá realizar haciendo solo la BTT siguiendo la normativa general más la explícita en este apartado.

- Los ciclistas saldrán a la vez que los duatletas y en el mismo lugar.
- Tendrán que hacer dos vueltas al circuito para completar los 40 km.
- Llegarán a la zona de transición, donde habrá una meta para tomar tiempos y ahí se les contabilizará su puesto en la clasificación, podrán continuar hasta la meta central montados en la bici pero ya sin competir, ya que llegará gente corriendo a meta también. De la transición o meta para los de solo BTT a la meta central hay 100 metros.

3. SOLO TRAIL 21 Y 10 KM y senderistas 10 km

La actividad también se podrá realizar haciendo solo el trail ya sea de 21 o de 10 km, siguiendo la normativa general más la explícita en este apartado.

- Los corredores deberán salir de la zona de Salida, el campo de fútbol, donde se realizarán el resto de salidas de las pruebas, a las 9 a.m deberán estar presentes.
- Llegarán a la misma meta que el resto de corredores.

Al finalizar la actividad, habrá entrega de premios, sorteo, pisolabis, comida, barras y música. Los participantes dispondrán de ducha y vestuario para poder asearse y lavadero de bicicletas.

6. REGLAMENTO DE LA PRUEBA

- El número máximo de participantes estará limitado a 200.
- El organizador de la prueba es el club federado Ladera Sur Cara Norte Sierra de la Demanda.
- Sí estará permitido ir a rueda.
- Habrá diferentes dorsales. Duatlón, bicicleta, trail, equipos.
- Los participantes deberán llevar los dorsales facilitados por la organización sin ningún tipo de manipulación de los mismos. Está prohibido llevar el torso descubierto.
- Los participantes deberán respetar las zonas balizadas y circular sólo por las zonas que le correspondan en ese momento y correr con precaución en las mismas. En las zonas técnicas habrá señales de peligro.
- Para recoger el dorsal todos los participantes deberán presentar el DNI. No será posible la acreditación de identidad por parte de otra persona.
- Los participantes se comprometen a respetar las normas de la competición, cumplir el reglamento de la federación española de Triatlón / duatlón y conocer el circuito.
- Por motivos de seguridad se recomienda llevar el teléfono móvil.
- El organizador, advierte a los participantes de los riesgos derivados de su participación, los cuales se comprometen a seguir la propuesta de medidas de seguridad informadas por el organizador, según lo indicado en el apartado específico del reglamento de esta competición, de acuerdo con los apartados siguientes.
- El participante deberá revisar los recorridos, al menos en el entorno próximo a la zona de transición, para la toma en consideración de las medidas propias de seguridad que deberá tener en la competición (velocidad recomendada, especiales medidas de precaución por desniveles o zonas de curvas, etc.).
- El organizador dispondrá lo necesario para indicar las zonas donde se requieran medidas de seguridad por parte de los participantes, bien en la reunión informativa previa o publicándose en el tablón oficial de la prueba. Las zonas de especial atención estarán indicadas con voluntarios.

7. INSCRIPCIÓN Y CATEGORÍAS

1. INSCRIPCIÓN:

- Lugar:

<https://idj.burgos.es/deportes/circuitos-provinciales/inscripciones-line-las-pruebas-deportivas>

- Plazo y cuota: el precio de la inscripción es de 20€ desde el 26 de junio de 2026 hasta el 15 de agosto a las 23:59. De ahí en adelante la inscripción será de 25 € hasta el 21 de agosto a las 23:59 que se cerrarán las inscripciones de la prueba.
- Plazas: se establece un cupo máximo de 200 plazas por riguroso orden de inscripción.
- Equipos: se deberán inscribir de manera individual como el resto de corredores y el día de la prueba en la zona de inscripción deberán presentarse los dos corredores y apuntarse como equipo.

2. CATEGORÍAS.

Se diferenciarán las siguientes categorías para la btt y el Trail:

- Femenina
- Masculina

Además de estas dos para el duatlón extreme se añaden las categorías siguientes:

- Equipos
- Mixta

- Los menores de 18 años sólo podrán participar con la debida autorización de los padres. Hasta los 14.

8. NORMATIVA GENERAL TRIATLÓN

Toda la prueba estará sujeta al reglamento general de competiciones de la Federación de Castilla y León de Triatlón.

NORMATIVA DE CICLISMO

- El segmento de ciclismo se realizará a una vuelta para cubrir los 20km que consta el circuito.
- El uso del casco rígido, correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta y hasta después de dejarla en la zona de transición, esto incluye, por tanto, todo el segmento ciclista y los recorridos por las áreas de transición cuando se lleva la bicicleta en mano.
- Se deberá participar obligatoriamente con bicicletas de montaña que cumplan los requisitos establecidos en la normativa.
- Se recomienda llevar los repuestos necesarios para reparar la bicicleta en caso de avería (mechas, cámaras de aire, bomba de aire, multiherramienta, etc).
- No habrá tiempo de corte, a excepción de que los jueces para mantener la seguridad en la prueba lo exijan.

NORMATIVA DE LA CARRERA A PIE

- El segmento de carrera se realizará dependiendo de la prueba a la que se esté inscrito:
 - Duatlón popular: vuelta de 5km.
 - Duatlón extreme individual: vuelta hasta las antenas de gayubar 10km.
 - Duatlón por equipos: vuelta hasta las antenas de gayubar 10km.
- El dorsal debe permanecer en el mismo sitio que en la sección ciclista y siempre visible para los jueces.
- Aquellos que solo hagan la carrera a pie deberán dar dos vuelta a la parte final del circuito para completar 8 km.

- Se establece la hora fin de carrera a las 13:00, quedando fuera de carrera todo corredor que no haya entrado en meta, a la hora establecida.

NORMATIVA EQUIPOS

- Como ya se ha explicado antes, la carrera por equipos arrancará a la vez que el resto de participantes y se realizará el mismo circuito.
- La zona de transición será la misma, con las mismas normas y las parejas deberán dar el relevo a su compañero en el final de la transición, chocando la mano para ello. Habrá jueces determinando si el relevo es correcto.
- Harán el trail de 10km subiendo hasta Gayubar.
- La llegada será la misma que para el resto de duatletas.

ARBITRAJE:

Las pruebas serán controladas por jueces voluntarios designados para cada una de ellas.

MATERIAL.

La utilización del material se regirá según lo previsto en la Reglamentación federativa.

ASISTENCIA.

El cambio de material o asistencia técnica externa sólo podrá hacerse en las zonas habilitadas al efecto. En el avituallamiento del km 11 habrá material de reparación. El coche/ bicicleta escoba dispondrá de mecánico a bordo y material para la reparación. El resto de asistencia deberá ser realizada por el propio corredor.

IDENTIFICACIÓN, DORSALES Y CONTROLES DE PASO.

- El participante estará obligado a portar el dorsal/es según la

reglamentación federativa y podrá ser requerido para su verificación en cualquier momento por el organizador y/o jueces de la prueba.

- El corredor será el responsable del dorsal desde el mismo momento que se le entregue y deberá conservarlo en perfectas condiciones. Su manipulación y/o pérdida podrá acarrear la descalificación.

DESARROLLO DE CARRERA

- Se deberá atender en todo momento a las indicaciones particulares de cada organizador y de los jueces de cada carrera. Asimismo, se deberá prestar atención a las indicaciones de los voluntarios sobre cruces o advertencias de riesgo.
- Igualmente, por el entorno natural en que se desarrollan estas pruebas, se establece como causa de descalificación el arrojar basura fuera de las zonas habilitadas para ello en las proximidades de los avituallamientos.
- Atendiendo a la reglamentación federativa, no está permitido acceder a la zona de meta acompañado de menores, mascotas, familiares etc.

AVITUALLAMIENTO

- En el km 11 en la localidad de Tolbaños se encontrará el primer avituallamiento de la BTT.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento.
- En la llegada se encontrará el tercer avituallamiento.
- En algunos puntos clave habrá voluntarios con agua.
- En la cima de Ahedilo habrá avituallamiento para los corredores del trail de 21 km.

9. PREMIOS Y TROFEOS

- Clasificación GENERAL de la prueba duatlón popular:
1º, 2º, 3º Clasificado prueba masculino y femenino.
- Clasificación GENERAL de la prueba Duatlón EXTREME:

1º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto.

2º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto.

3º Clasificado masculino, femenino, por equipos y mixto.

- Clasificación GENERAL de la prueba BTT:

1º, 2º, 3º Clasificado prueba masculino y femenino.

- Clasificación GENERAL de la prueba TRAIL DE 10KM:

1º, 2º, 3º Clasificado prueba, masculino y femenino.

- Clasificación GENERAL de la prueba TRAIL DE 21KM:

1º, 2º, 3º Clasificado prueba, masculino y femenino.

- Senderismo: no habrá premios.

- Se hará entrega de premio al corredor más joven y al más veterano.
- Se hará entrega de premio al último clasificado.
- Si hubiese equipos femeninos también se les haría entrega de premio.
- Todos los corredores recibirán bolsa del corredor.

10. REGLAMENTO ADICIONAL

- El participante tiene la obligación de conocer y respetar las reglas de competición, así como las normas de circulación y las instrucciones de los responsables de la prueba.
- El participante es responsable de su propio equipo y deberá utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación proporcionados por la organización. La sanción por no cumplir esta regla es la descalificación.
- Nadie puede participar sin el dorsal correspondiente. Los dorsales deberán colocarse de manera que sean completamente visibles durante toda la competición. La sanción para la infracción a este apartado será la advertencia y si no se rectifica, la descalificación.
- El participante que abandona la competición está obligado a quitarse el dorsal y comunicar a los jueces su abandono. La infracción a esta regla se castigará conforme al reglamento de disciplina deportiva.
- En todo momento el participante está obligado a respetar el medio ambiente de la zona en que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva contra el entorno. La sanción por violar esta norma es la advertencia.
- Los participantes no pueden recibir ningún tipo de ayuda técnica, ni externa ni

entre sí, al margen de la establecida, y en las zonas determinadas por la organización. El incumplimiento de esta norma será sancionado con la descalificación del participante que haya recibido la ayuda.

- El tiempo total de cada participante es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta que se traspasa totalmente la línea de meta, al terminar el último segmento.
- Está prohibido, siendo este motivo de descalificación, entrar en meta acompañado por otro deportista que ya haya concluido la competición, familiares, amigos o mascotas.
- Es obligación del participante conocer los recorridos y las vueltas del circuito.
- Todos los participantes ceden sus derechos de imagen a la organización, pudiendo utilizar cualquier fotografía o vídeo donde aparezcan. Las imágenes pueden ser tomadas tanto por cámaras de foto o vídeo convencionales, como cámaras deportivas de acción o incluso desde dron aéreo.

AREA DE TRANSICION

- Todos los participantes deberán pasar el control de material antes de la competición e identificarse adecuadamente con licencia federativa con foto o DNI.
- Cada participante podrá usar exclusivamente el espacio marcado con su número de dorsal, así como los pasillos de acceso y salida del mismo.
- Está prohibido circular con bicicleta por las áreas de transición.
- La sanción por infringir cualquiera de las normas de este apartado es la

advertencia.

- La salida del material del área de transición se podrá realizar desde la entrada del último corredor hasta 30 minutos después, a partir de ese momento la organización no se hará responsable de material que quede en el área de transición.
- En el área de transición se encontrará el segundo avituallamiento.

CICLISMO

- Las bicicletas utilizadas por los participantes deberán de cumplir las especificaciones indicadas en el Reglamento de Competiciones de la FETRI para las pruebas en las que está permitido ir a rueda. Si hubiera ciclistas de E bike se valorarán las opciones in situ.
- El uso de casco rígido correctamente abrochado, es obligatorio desde antes de coger la bicicleta hasta después de dejarla en la zona de transición. Esto incluye, por tanto, todo el segmento de ciclismo y los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta. La sanción por violar esta norma es la descalificación, salvo en los recorridos por las áreas de transición en posesión de la bicicleta, en que se penalizará con la advertencia y si no rectifica, la descalificación.
- Es responsabilidad del duatleta conocer el número de vueltas que debe dar al circuito, así como contarlas. Igualmente debe conocer los accesos al área de transición.

11. RESPONSABILIDAD LEGAL

Es responsabilidad del participante estar bien preparado para la prueba, es decir gozar de buena salud física general. Los participantes deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de atletas.
- Conocer y respetar el reglamento de competición.
- Conocer los recorridos.
- Obedecer a las indicaciones de los oficiales.
- Respetar las normas de circulación.
- Tratar al resto de participantes/organizadores/oficiales/voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso del lenguaje abusivo.
- Respetar el medioambiente de la zona y las instalaciones donde se celebra la competición.

Al realizar la inscripción, el corredor exime a la organización de la prueba de los daños físicos o morales que puedan sufrir los participantes en el transcurso de la misma o como consecuencia de ésta.

El corredor declara estar en buena forma física, haberse entrenado suficientemente para poder participar y realizar la prueba y haber comprobado su estado de salud por un médico autorizado. Igualmente, se autoriza a los organizadores a la publicación de las imágenes obtenidas en la competición, con fines legítimos.