



REGLAMENTO

1 - ORGANIZACIÓN Y PRUEBAS

La inscripción en la prueba implica que el participante ha leído y acepta el presente reglamento, así como las instrucciones y comunicaciones operativas de la Organización relativas a seguridad, logística y desarrollo de la prueba.

El presente reglamento puede ser corregido, modificado o mejorado en cualquier momento por parte de la Organización, así como cualquier dato, norma o apartado para una óptima realización de la prueba.

El Ayuntamiento de Pineda de la Sierra junto con el C.D. TRAGALPINOS organizan el evento "**LA TRANSPINEDA**" (**5ª EDICION**), el cual consta de tres modalidades:

-30k, carrera de montaña de 30 Kilómetros y 2004 m de desnivel positivo (4008 metros acumulado), transcurre por los Picos Trigaza, San Millán y Mencilla.

FECHA 2 DE MAYO DE 2026 A LAS 9:30 HORAS

-21k, carrera de montaña de 21 Kilómetros y 1200 m de desnivel positivo (2400 metros acumulado), transcurre por los Picos Trigaza, San Millán y Mencilla.

FECHA 2 DE MAYO DE 2026 A LAS 9:30 HORAS

-10k, carrera de Montaña de 10 kilómetros y 800 m de desnivel positivo, transcurre por el Valle del Sol, ascendiendo al Pico Mencilla.

FECHA 2 DE MAYO DE 2026 A LAS 9:45 HORAS

-10k SENDERISMO (NO COMPETITIVA), de idéntico recorrido que la carrera de 10 km, pero en modalidad de andarines.

FECHA 2 DE MAYO DE 2026 A LAS 9:46 HORAS(a continuación de la carrera de 10K)

Se ofrecerá una pequeña variante a la altura del albergue VALLE DEL SOL para que aquellos que lo deseen puedan recortar y no hacer la dura Subida al MENCILLA (SENDERISMO FAMILIAR)



REGLAMENTO

Los recorridos se pueden consultar y descargar a través de la web www.cdtragalpinos.com

Podrán participar todas las personas mayores de edad y en perfectas condiciones físicas.

2- INSCRIPCIONES

Número máximo de inscritos

30k- 160 corredores

21k- 140 corredores

10k -140 corredores

10K- senderismo -80 andarines

Las inscripciones comenzarán el día 6 de febrero a las 20:00 horas. La fecha límite de inscripción será el 19 de abril a las 22:00 Horas o hasta agotar plazas y se realizarán mediante plataforma digital a través de la página web www.cdtragalpinos.com.

Las inscripciones se contabilizarán por riguroso orden de inscripción a través de la plataforma disponible.



REGLAMENTO

3- DORSALES

A cada corredor inscrito se le entregará un dorsal nominativo e intransferible que deberá llevar visible durante el transcurso de la prueba sin nada que pueda entorpecer su fácil visión.

La retirada de este se llevará a cabo presentando documento oficial acreditativo (DNI, Pasaporte, Carné de Conducir), en:

-Pineda de la Sierra:

Viernes 1 de Mayo de 11 a 21:30 horas.

Sabado 2 de Mayo a partir de 8.00 horas.

De todo esto se informará a través de la web www.cdtragalpinos.com y del Facebook "C.D. TRAGALPINOS /La Transpineda" e Instagram "cdtragalpinos_latranspineda".

4- CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

30K ----- 38 €

21K ----- 30 €

10K (carrera y senderismo) ----- 20 €

La inscripción 2026 da derecho a los siguientes servicios:

1. Participar en la prueba para la que se ha inscrito.
2. Seguro accidente individual para el día de la carrera.
3. Asistencia sanitaria en el recorrido.
4. Bolsa del corredor/regalo finisher.
5. Avituallamientos en carrera y meta.
6. Duchas a la llegada.
7. Comida postcarrera (acompañantes previa reserva y pago 5€).



REGLAMENTO

Devolución de la inscripción.

La no celebración de la prueba o suspensión de esta por motivos de **FUERZA MAYOR** (sanitarios COVID-19 u otros motivos, conflictos, catástrofes, etc.) no dará lugar a devolución del importe abonado.

Se buscará la forma de satisfacer a los inscritos

Se podrá realizar el cambio del titular de la inscripción, siendo la fecha límite el **día 12 de abril**.

Se podrá solicitar el reembolso de la misma por causa justificada:

-80% hasta el 1 de abril

-40% del 2 al 12 de abril

A partir del 13 de abril no se devolverán inscripciones.

Para la devolución que corresponda se deberá solicitar por escrito al correo electrónico CDTRAGALPINOS@GMAIL.COM, indicando datos personales y adjuntando justificante de pago. La devolución se realizará mediante transferencia Bancaria o abono en tarjeta de crédito.

El alojamiento de los corredores corre por parte de los participantes.

5- PROGRAMA

De todo se informará a través de la web www.cdtragalpinos.com del Facebook "C.D. TRAGALPINOS/La Transpineda" e Instagram "cdtragalpinos_latranspineda".

A los inscritos se les hará llegar una guía del corredor con las últimas novedades al correo electrónico con el que se hayan inscrito.



REGLAMENTO

6. AVITUALLAMIENTOS.

Durante la prueba, la organización proporcionará avituallamiento líquido y sólido.

10K (carrera y senderismo)

- Km 3 ----- Valle del sol (líquido)
- Km 5,5 ----- Refugio Mencilla (líquido y sólido)

21K

- Km 5 -----Pie Trigaza (líquido)
- Km 11 ----- San Millán (líquido y sólido)
- Km 20 -----Final bajada (líquido)
- META -----(líquido y sólido)

30 K

- Km 5 -----Pie Trigaza (líquido)
- Km 11 ----- San Millán (líquido y sólido)
- Km 20 -----Final bajada (líquido)
- Km 23 --- Valle del Sol (líquido y sólido)
- Km 26-----Refugio Mencilla (líquido y sólido)
- META -----(líquido y sólido)

Además de los que aparecen, se podrá añadir algún líquido en caso de exceso de calor.

Está prohibido tener ayuda externa e ir acompañado de otras personas que no sean participantes inscritos en la prueba.

Residuos: La conservación del medio ambiente es una de nuestras principales preocupaciones.

Por ello **cada participante deberá portar su propio vaso o recipiente para ello.**

Queda terminantemente prohibido arrojar, cualquier tipo de residuo, excepto en los puntos de avituallamiento.

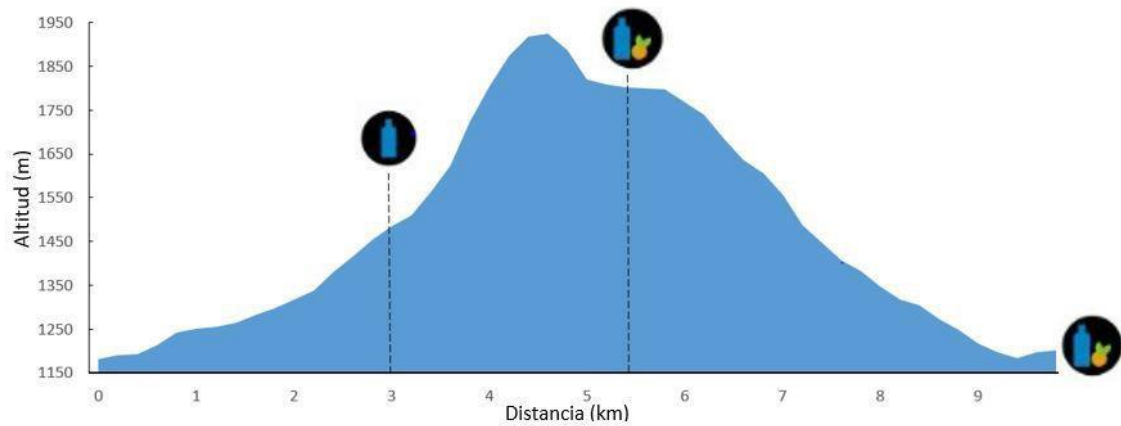
El incumplimiento del párrafo anterior será motivo de descalificación.



REGLAMENTO

6.1 PERFILES

10K SPRINT (carrera y senderismo)



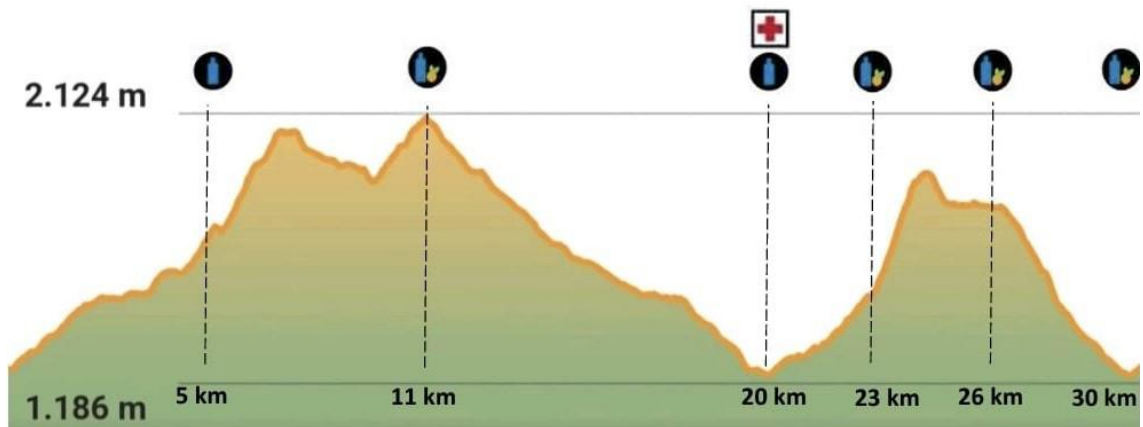
21k MEDIA





REGLAMENTO

30k INTEGRAL





REGLAMENTO

7- CRONOMETRAJE Y CONTROLES

El cronometraje será mediante chip que ira en el dorsal, asimismo habrá un cronometraje intermedio y controles de paso a lo largo del recorrido.

Los participantes deberán extremar la precaución y atender las instrucciones que reciban por parte de cualquier integrante de la organización o autoridad.

Ante la existencia de dos cruces de carretera es de “necesidad imperiosa” extremar las precauciones por la imposibilidad de detenerse en la calzada o realizar acciones que pongan en peligro tanto su integridad física como la seguridad vial del resto de vehículos que puedan circular por la carretera.

No atender estas instrucciones es motivo de descalificación y retirada de la prueba.

8- MATERIAL OBLIGATORIO

Será ampliado o modificado por la organización según se aproximen las fechas, manteniendo informado en todo momento al corredor, y a través de la web www.cdtragalpinos.com y del Facebook “C.D. TRAGALPINOS/La Transpineda” e Instagram “cdtragalpinos_latranspineda”.

Todos los participantes estarán obligados como mínimo a llevar el siguiente material.

- Zapatillas de montaña o calzado minimalista y alternativo con sus condiciones de uso, según se indica en el punto 4.2.2. FEDME
- Silbato.
- Vaso o recipiente para el avituallamiento.
- Teléfono móvil encendido y con batería suficiente. Deberán memorizar el número +34 685 191 523 (Rubén). Director de la prueba

Además, para la prueba de 30 K Y 21 K

- Manta térmica o de supervivencia, (mínimo 1,20 x 2,10)
- Cortavientos
- Contenedor (soft flask, bidones, ..) para líquidos.(SE ACONSEJA MINIMO 1 Litro)



REGLAMENTO

En caso de llevar bastones, será de inicio a fin de carrera, estando prohibido adquirirlos o dejarlos a lo largo del recorrido. Por seguridad, los primeros metros de carrera deberán ir recogidos.

Se podrán comenzar a usar a partir del km 0,5 de carrera (comienzo de las primeras rampas de subida).

El control de material se realizará en Salida y Meta (El control de Salida se podrá hacer a la entrega del dorsal, incluso si se retira con anterioridad).

La organización se reserva el derecho de poder realizar controles aleatorios para verificar que los corredores disponen del material obligatorio.

9- CATEGORIAS

CARRERA 10 K(SPRINT)

- **MASCULINA Y FEMENINA**
- **CADETE(SUB16)** DE 14 Y 15 años (NACIDOS EN 2011 y 2012)
- **JUVENIL (SUB-18)** de 16 Y 17 años (NACIDOS EN 2009 y 2010)
- **SENIOR a partir de 18** (NACIDOS ENTRE 1987 AL 2008)
- **VET A** de 40 a 49 años (NACIDOS EN 1986-1977)
- **VET B** de 50 a 59 años (NACIDOS EN 1976-1967)
- **VET C** de 60 a 99 años (NACIDOS EN 1966-1927)
- **ABSOLUTA LOS TRES PRIMEROS CORREDORES EN LLEGAR A META**

ANDARINES

- **SENDERISMO** 14 a 99 años
-
- **TODOS LOS MENORES DE EDAD NECESITAN AUTORIZACION DE PADRES O TUTORES.**

CARRERA 21 K(MEDIA)

- **SENIOR a partir de 18** (NACIDOS ENTRE 1987 AL 2008)
- **VET A** de 40 a 49 años (NACIDOS EN 1986-1977)
- **VET B** de 50 a 59 años (NACIDOS EN 1976-1967)
- **VET C** de 60 a 99 años (NACIDOS EN 1966-1927)
- **ABSOLUTA LOS TRES PRIMEROS CORREDORES EN LLEGAR A META**



REGLAMENTO

CARRERA 30 K(INTEGRAL)

- **SENIOR a partir de 18** (NACIDOS ENTRE 1987 AL 2008)
- **VET A** de 40 a 49 años (NACIDOS EN 1986-1977)
- **VET B** de 50 a 59 años (NACIDOS EN 1976-1967)
- **VET C** de 60 a 99 años (NACIDOS EN 1966-1927)
- **ABSOLUTA LOS TRES PRIMEROS CORREDORES EN LLEGAR A META**

10- PREMIOS

Los premios **no son** acumulables

El primer corredor de la Carrera de 30k(tanto masculino como femenino) recibe la tradicional cachaba de LA TRANSPINEDA

Premio y trofeos para los tres primeros de categoría absoluta (femenino y masculino).

Trofeo para los tres primeros de cada una de las categorías de las modalidades de carrera.

En todas las categorías será necesario para validar la clasificación tener una participación mínima de 4 competidores, por lo que por debajo de dicho número no habrá protocolo de entrega de premios en dichas categorías.

Los corredores pasaran a la inmediata anterior en el caso de veteranos y a la absoluta en caso de sub-20.

Se sortearán diversos premios entre todos los participantes los cuales se darán a conocer a la llegada.



REGLAMENTO

11 – HORAS DE CORTE

Se establecerán tiempos de corte **para la carrera de 30K** en el Avituallamiento del km 20 y en el de Valle del Sol (Km 24)

-CRUCE CARRETERA PINEDA(AVITUALLAMIENTO) A LAS 13:00 HORAS.

-VALLE DEL SOL A LAS 14:00 HORAS

De esto se informará a través de la web www.cdtragalpinos.com y del Facebook "C.D. TRAGALPINOS/La Transpineda" e Instagram "cdtragalpinos_latranspineda".

El tiempo MÁXIMO para realizar la prueba es de **seis horas treinta minutos**.

12-ABANDONOS

En caso de abandono por lesión o por cualquier otro motivo deberá comunicarlo a la mayor brevedad posible a los voluntarios y a la organización. Utilizando preferentemente los puntos de avituallamiento para ello y poder ser evacuado.

13- DESCALIFICACIONES

Quedará descalificado todos los participantes que no cumplan el presente reglamento, en especial aquel que incumpla alguna de las siguientes premisas:

- No completar la totalidad del recorrido, atajar o recortar.
- Emplear medios mecánicos en algún tramo de la carrera.
- Recibir ayuda externa .
- No pasar por alguno de los puntos de control.
- Deteriorar o ensuciar el entorno.
- Hacer cambios de dorsal o chip con otra persona.
- No auxiliar en caso de necesidad a otro corredor.
- Desatender las indicaciones de la organización.
- **Quien no porte el material obligatorio requerido el día de la prueba.**

EI DIRECTOR DE CARRERA VALORARA LA SANCION EN EL CASO QUE OCUPÉ PUDIENDO CAMBIAR LA DESCALIFICACION POR TIEMPO DE PENALIZACIÓN .

Ejemplos: 10 minutos mínimo por recibir ayuda externa, 30 minutos un día soleado y no portar alguna prenda obligatoria, etc.



REGLAMENTO

14- MODIFICACIONES

La organización se reserva el derecho a realizar las modificaciones que considere necesarias en función de los diferentes condicionantes o indicaciones por parte de la Administración pertinente, u otras circunstancias que lo requieran, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por causa de fuerza mayor.

15- RECLAMACIONES

Para cualquier reclamación sobre cuestiones no recogidas en este reglamento se utilizará la normativa FEDME y **será resuelta por el director de la Carrera.**

16- RESPONSABILIDADES

La inscripción en la prueba implica que el participante ha leído y acepta el presente reglamento, así como las instrucciones y comunicaciones operativas de la Organización relativas a seguridad, logística y desarrollo de la prueba.

La prueba se desarrolla en entorno natural y de montaña, con tramos potencialmente técnicos y variables (irregularidades del terreno, desniveles, meteorología cambiante, posible presencia de fauna, piedras sueltas, barro, etc.).

El participante declara conocer que se trata de una actividad física exigente y asume los riesgos inherentes y ordinarios de este tipo de pruebas deportivas, actuando en todo momento con prudencia y diligencia, adaptando su ritmo y decisiones a su condición física, a las circunstancias del recorrido y a las indicaciones de seguridad.

Aptitud del participante.

El participante declara encontrarse en condiciones físicas y de salud compatibles con la modalidad en la que se inscribe. Se recomienda realizar



REGLAMENTO

reconocimiento médico previo si existen antecedentes, patologías o dudas sobre su aptitud.

Conducta del participante y seguridad. Es obligación del participante:

- Respetar la señalización, el recorrido y los puntos de control.
- Cumplir las instrucciones del personal de la Organización y, en su caso, de las autoridades.
- Mantener una conducta compatible con la seguridad propia y la de terceros.

La Organización podrá denegar la salida o retirar de la prueba a cualquier participante que, a su juicio razonable, ponga en riesgo su integridad, la de terceros o el normal desarrollo del evento (por ejemplo, por incumplimientos de seguridad, conducta temeraria o falta de material obligatorio, si lo hubiera).

17- DERECHOS DE IMAGEN Y PROTECCION DE DATOS

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 (RGPD) y la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD), se informa a los participantes que:

-La entidad organizadora de la carrera será responsable del tratamiento de los datos personales facilitados durante la inscripción.

-Los datos se utilizarán exclusivamente para la gestión de la inscripción, organización y desarrollo del evento, así como para la comunicación de información relacionada con la prueba.

-El tratamiento se basa en el consentimiento del participante, otorgado al inscribirse y aceptar el presente reglamento.

-Los datos no se cederán a terceros salvo obligación legal o para la contratación de seguros vinculados al evento.



REGLAMENTO

-El participante podrá ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación y portabilidad enviando una solicitud al correo electrónico [indicar email] o por escrito a [indicar dirección postal].

-Los datos se conservarán durante el tiempo necesario para cumplir con las obligaciones legales derivadas del evento.

-La Organización aplicará las medidas técnicas y organizativas necesarias para garantizar la seguridad y confidencialidad de los datos.

Cualquier proyecto mediático o publicitario deberá contar previamente con el consentimiento de la organización.

Las fotografías e imágenes se harán públicas a través de la web www.cdtragalpinos.com y del Facebook "C.D. TRAGALPINOS/La Transpineda" e Instagram "cdtragalpinos_latranspineda".



REGLAMENTO

19. TRAIL SERIES DIPUTACION DE BURGOS.



DIPUTACIÓN DE BURGOS TRAIL SERIES –

CATEGORIA ABSOLUTA Y VETERANOS:

Las **pruebas** que puntuarán tanto en categoría individual como equipos serán:

- 15/03/2026 V Hacienda Sed . Poza de la Sal (23ky +1200)
- 26/04/2026 V Muñalba Trail .Regumiel de la Sierra (23k y +1600)
- 2/05/2026 IV La Transpineda Pineda de la Sierra 30 K (30K y +2004)
- 07/06/2025 X La Picón Castro Espinosa de los Monteros SKY (32k y +1900)
- 21/06/2026 XXI Subida al San Millán Pradoluengo 31 K (31K y +2170)

CATEGORIA JUVENIL Y CADETE

- 22/02/2026 XXIX Modumarcha (15 k +300)
- 15/03/2026 V Hacienda Sed . Poza de la Sal (14k +550 +1200)
- 25/04/2026 V Muñalba Trail .Regumiel de la Sierra (12k y +580)
- 2/05/2026 IV La Transpineda. Pineda de la Sierra (10K y +800)
- XII Trail Cañon Rio Lobos. Hontoria del Pinar (9,5 k +174)
- 21/06/2026 XXI Subida al San Millán Pradoluengo (10K +550)
- 11/10/2026 XIII DEMANDAS AURUS. Salas de Los Infantes (9k +227)



REGLAMENTO

La inscripción individual, la tienes por participar en alguna de las pruebas siempre que cumplas las condiciones de participación.

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.

<https://idj.burgos.es/deportes/circuitos-provinciales/iii-copa-diputacion-de-burgos-trail-series>