



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



REGLAMENTO OFICIAL - XI TRAIL CAÑÓN DEL RÍO LOBOS 2025

ORGANIZACIÓN

El Ayuntamiento de Hontoria del Pinar organiza la **XI Edición del Trail Cañón del Río Lobos**, (prueba impulsada por el Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud de la Excma. Diputación Provincial de Burgos, incluyendo dicha prueba en el circuito principal de careras de montaña) ofreciendo dos circuitos:

1. **TRAIL LARGO**: 16,8 km (exclusivo para carrera).
2. **TRAIL CORTO**: 9,5 km (abierto a carrera, senderismo y marcha nórdica).

CIRCUITOS

- Ambos comparten 6 km iniciales y 1 km final.
- Salida y meta: Plaza del Ayuntamiento de Hontoria del Pinar.

1. PARTICIPANTES (máximo de 360 participantes)

TRAIL LARGO:

- Mayores de 18 años (cumplidos antes del 1/01/2025).
- Abierto a federados y no federados.

TRAIL CORTO:

- **Carrera**: Desde 12 años.
- **Senderismo**: Desde 6 años.
- **Marcha nórdica**: Sin límite de edad.

REQUISITOS PARA MENORES:

- Autorización parental obligatoria (descargable en la web de inscripción).
- Presentar documento firmado al retirar el dorsal.

2. COLABORADORES

- **Instituciones públicas**:
 - Ayuntamiento de Hontoria del Pinar.
 - Junta de Castilla y León.
 - Diputación de Burgos (IDJ).



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



• **Patrocinadores y voluntarios:**

- Empresas locales y colaboradores (listados en boletines informativos).
 - Equipo de voluntarios para logística y avituallamientos.
-

3. HORARIOS Y SERVICIOS

- **Salida:** 10:30 h en Plaza del Ayuntamiento.
 - Posicionamiento: Corredores al frente; senderistas/marchadores en zona posterior.
 - **Duchas:** Disponibles en el Polideportivo Municipal (a 300 m de meta).
 - **Retirada de dorsales:** 8:30 – 10:15 h (acreditar con DNI).
-

4. AVITUALLAMIENTOS

TRAIL LARGO:

- KM 6 y KM 12: Líquidos (agua, bebidas isotónicas).

TRAIL CORTO:

- KM 6: Líquidos.

META PARA AMBAS PRUEBAS:

- Bebidas isotónicas, agua, fruta y snacks.

RECOMENDACIÓN:

- Deposite botellas y residuos cerca de los puestos de avituallamiento.
-

5. INSCRIPCIONES

- **Plazo:** 11 de abril – 11 de mayo de 2024.
- **Cupo máximo:** 360 participantes (incluyendo todas pruebas).
- **Coste:** 15 € (incluye seguro y bolsa del corredor).

Inscripción online:

<http://idj.burgos.es>

<http://www.hontoriadelpinar.es>

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



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



INSCRIPCIÓN DE ÚLTIMA HORA: El día de la Prueba de 8:30 – 10:00 h (sujeto a disponibilidad).

NOTA:

- Camiseta oficial garantizada en talla solo para inscritos antes del 1 de mayo.

6. NORMAS TÉCNICAS

- **Chip electrónico:** Obligatorio para ambas pruebas (proveedor: RS Sport).
- **Tiempo límite:** 3 horas (excluye clasificación si se supera).
- **Recomendación médica:** Reconocimiento físico previo.

7. SEGUROS

- **Responsabilidad civil y accidentes:** Cubiertos por la organización.
- **Declaración de responsabilidad:** Todo participante confirma su estado físico óptimo al inscribirse.

8. PREMIOS Y CATEGORÍAS Femenino/Masculino F/M

TRAIL LARGO:

- Absoluta F/M (nacidos antes de 2007). Los 3 primeros clasificados
- Senior F/M (2007-1986). El primer clasificado/a
- Master A-F/M (1985-1976). El primer clasificado/a
- Master B-F/M (1975-1966). El primer clasificado/a
- Master C-F/M (1965-1924). El primer clasificado/a
- Local F/M Los 3 primeros clasificados
(Empadronados en Hontoria, Aldea o Navas del Pinar).

TRAIL CORTO:

- Absoluta y Local F/M (nacidos antes de 2013). Los 3 primeros clasificados
- Marcha Nórdica: F/M (nacidos antes de 2013). Los 3 primeros clasificados

ENTREGA DE PREMIOS:



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



- Inmediatamente tras la prueba.
- No acumulativos (prioridad a categoría absoluta).

9. COMIDA

Informaremos a los participantes, voluntarios y acompañantes próximamente.

10. APOYO A ADACEBUR

ADACEBUR es la asociación de Daño Cerebral Adquirido de Burgos, ofreciendo una atención integral a las personas con DCA y a sus familias a través de un equipo transdisciplinar.

Colaboramos con **ADACEBUR** (Asociación de Daño Cerebral Adquirido de Burgos) mediante:

- Dorsal (por cada dorsal, que participen se donara 1,66 € a la asociación).
- Compra de productos en el stand del evento.

Para realizar donaciones, puede utilizar la opción de Donativo Bizum al código 01687 y nos ayudará a seguir luchando por mejorar la calidad de vida de las personas con DCA. Muchas Gracias!!!

11. REGLAMENTO MARCHA NORDICA

1. **El objetivo principal es realizar la prueba con la técnica adecuada usando los bastones específicos de marcha nórdica.
2. **No se podrá participar en la modalidad de marcha nórdica con bastones de senderismo o sin bastones.
3. **LA NORMA PRINCIPAL ES NO CORRER.
4. **Se deberá realizar el braceo con el movimiento pendular desde el hombro.
5. **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.
6. Habrá que clavar los bastones en la zona comprendida entre el talón del pie adelantado y la puntera del pie atrasado.
7. Se controlará el erguimiento corporal, no inclinando demasiado el tronco hacia adelante.
8. No se puede bajar deliberadamente el punto de gravedad ni caminar con las piernas flexionadas.



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



9. Durante la prueba habrá jueces que velarán por el cumplimiento de las normas anteriores y que podrán expulsar a quienes corran sobre realizar 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.
10. Los jueces también realizarán un arbitraje didáctico para los marchadores principiantes.

Información adicional: Teléfono: 658 902 944

Correo electrónico: nordikanortenordikanorte.miranda@gmail.com

12. RECORRIDOS

Información General: Trail Cañón del Río Lobos - Hontoria del Pinar

El recorrido es circular de 17 km con un desnivel positivo de 400 metros, integrado en la red de circuitos permanentes Track & Trail de la comarca Pinares Burgos-Soria. El recorrido comienza y finaliza en la Plaza del Ayuntamiento de Hontoria del Pinar, ofreciendo una experiencia única a través de tres ecosistemas distintos:

- **La Ribera:** Inicia el recorrido con un calentamiento suave a lo largo del majestuoso Cañón del Río Lobos, explorando su sector burgalés.
- **El Bosque:** Asciende gradualmente a través de un hermoso bosque de pino laricio, enebros y sabinas. Llega a Tres Vallejos, donde una pasarela natural de un kilómetro te conduce al histórico Portillo Ancho, escenario de la Batalla de Costalago.
- **La Paramera:** Experimenta el tramo más espectacular, corriendo por caminos y senderos enriscados hasta el mirador de Cabeza la Gayuba, con vistas panorámicas de la Sierra de Guadalajara, Segovia y el Parque Natural. Continúa por la senda trail hacia el mirador de Costalago y asciende a Cabeza el Aro (1286 m), disfrutando de vistas de 360º a la Sierra de la Demanda, Urbión y, en días claros, las Montañas Palentinas.
- **Descenso a Hontoria del Pinar:** Inicia el descenso, conectando con la Senda de Espeja a través de un sabinar. Atraviesa una zona de simas y torcas con vistas impresionantes de Hontoria y la campiña. Finalmente, cruza el puente romano y asciende a la ermita de San Juan, regresando al punto de inicio.

Enlaces, recorridos



Trail Cañón del Río Lobos-Hontoria del Pinar

18 mayo 2025



<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>

<https://strava.app.link/hV7Ju5Y2rob>

Consideraciones ambientales:

Los recorridos atraviesan el Parque Natural del Cañón del Río Lobos y zonas de Monte de Utilidad Pública. Se ruega a los participantes respetar el entorno natural, evitando ruidos innecesarios y utilizando los puntos de avituallamiento designados para desechar residuos.

NOTA: Los trazados podrán modificarse por seguridad o condiciones meteorológicas.

13. PROTECCIÓN DE DATOS

- Los participantes autorizan el uso de sus datos e imágenes para fines promocionales.
 - Cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos.
-

14. CONTACTO Y ENLACES

• Redes sociales:

TELEGRAM	https://t.me/trailhontoria
INSTAGRAM	https://www.instagram.com/trail.canondelriolobos
FACEBOOK	https://www.facebook.com/riolobostrail?locale=es_ES

Video promo - <https://youtu.be/BSNo7ElZKUo>

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