

REGLAMENTO
CARRERA POR MONTAÑA
LA REINA TRAIL – MARCHA NÓRDICA
29-06-2025

REGLAMENTO

La Reina Trail
Boca de Huérgano

29-06-2025

18 KM
+ 1.310 M

#TrueTrail

XV COPA DIPUTACION DE LEÓN Carreras POPULARES

II COPA LEÓN MARCHA NÓRDICA MN León es Nordic



AYUNTAMIENTO DE
BOCA DE HUÉRGANO



DIPUTACIÓN
DE LEÓN
DEPORTES



Besande

Junta Vecinal

Información general:

Fecha: 29 de junio de 2025

Localidad: Besande (Boca de Huérgano, León)

Horarios:

- 8:30** Entrega de dorsales abierta hasta 15 minutos antes de cada prueba.
- 9:15** Llamada a corredores LA REINA TRAIL 18 km
- 9:30** **Salida** CARRERA LA REINA TRAIL 18 km
- 10:15** Llamada participantes MARCHA NÓRDICA
- 10:25** **Salida** MARCHA NÓRDICA Categorías escolares.
- 10:30** **Salida** MARCHA NÓRDICA Resto Categorías.
- 14:30** **Cierre de meta** de las diferentes pruebas.
- 14:35** Entrega de premios.
- 15:00** Comida popular.

Salida y Meta: Campo de fútbol. Calle del Padre Jesús Prieto, junto a la Iglesia de Besande.

Recogida de dorsales: En Salida-Meta desde las 8:30 (aprox.) hasta 15 minutos antes de cada prueba.

Prueba puntuable para la XV Copa Diputación de León de Carreras Populares, Modalidad Carreras por Montaña.

Precios:

- Desde apertura inscripciones hasta el 1 de junio:

20 € LA REINA TRAIL 18 km

10 € MARCHA NÓRDICA mayores 16 años

4 € MARCHA NÓRDICA menores 16 años

- Desde el 2 de junio hasta el jueves 26 de junio:

25 € LA REINA TRAIL 18 km

12 € MARCHA NÓRDICA mayores 16 años

6 € MARCHA NÓRDICA menores 16 años

Incluye:

- Bolsa Corredor
- Seguro de accidentes.
- Servicios propios de la carrera.

Habrà comida posterior a la prueba como otros años; los tiques se podrán adquirir el mismo día en la zona de meta.

Organiza y Patrocina:

Ayuntamiento de Boca de Huérgano y Junta Vecinal de Besande.

Diputación de León.

+ info:

Facebook: Página La Reina Trail:

<https://www.facebook.com/LaReinaTrail/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/lareinatrailbesande/>

Normas de competición:

Se establece un cupo de: **250 participantes LA REINA TRAIL**
100 participantes MARCHA NÓRDICA

Durante el recorrido, los participantes deberán seguir en todo momento las instrucciones de los miembros de la organización y voluntarios.

El recorrido se realizará a pie siendo obligatorio el paso por todos los controles, respetando en todo momento el itinerario balizado o señalizado.

Serán motivo de sanción en la clasificación:

- Tirar desperdicios durante el recorrido fuera de las zonas de avituallamiento. - **Descalificación Automática.**
- No tomar la salida desde el Corralito previo.
- Quitar o cambiar las marcas puestas por la organización.
- No prestar auxilio a cualquiera de los participantes que sufra algún accidente.
- No llevar el dorsal visible o doblarlo o recortarlo.
- Correr sin camiseta, pantalones o descalzo.
- Recibir ayuda o avituallamiento externo fuera de las zonas permitidas (excepto auxilio).
- Correr acompañado de personas ajenas a la prueba o hacerlo con “liebres” o *pacer*, (incluso si estas son participantes con dorsal)
- No hacer caso a las indicaciones de la organización y árbitros.
- No participar en la ceremonia de entrega de Trofeos (salvo causa justificada).

El mal tiempo no será obstáculo para la realización de la prueba. No obstante, en caso de mal tiempo extremo, será la organización la que tome la decisión o de suspender la prueba o de realizar un recorrido alternativo.

El recorrido puede sufrir variaciones a criterio de la organización. La hora de salida podrá ser adelantada o retrasada si las condiciones meteorológicas así lo aconsejan. Se avisará con antelación.

Inscripciones:

A través de la página: **www.runvasport.es**

Contacto Organización: **lareinatrail@gmail.com**

El plazo de inscripción comienza el 16 de mayo a las 9:00 h. y se cierra el 26 de junio a las 23.59 h. o hasta completar plazas en cada prueba.

No se aceptan inscripciones el día de la prueba.

La no asistencia no implica la devolución de la inscripción en ningún caso salvo incidencias médicas o laborales debidamente justificadas.

La inscripción implica la aceptación del Reglamento y normas de la carrera.

Las normas específicas para la prueba de marcha nórdica se encuentran en el anexo a este reglamento.

Puntos de control y tiempos de corte:

LA REINA TRAIL

La Organización ha dispuesto para esta prueba 5 puntos de control siendo obligatorio el paso por los mismos. En estos puntos también se puede producir la retirada del corredor si es necesaria, realizándose la evacuación de estos al término de la competición salvo urgencias médicas, que será inmediata. Las distancias son aproximadas.

LA REINA TRAIL

Km 6,2. Monte de Coscorolludo.

Km 10,8. Monteveijo GR-1.

Km 12,3. Inicio del Hayedo de Valdecaminayo. Punto de corte.

Km 14,5. Escombreras Fuente Bendiga.

Km 18,5. META.

Tiempo máximo de paso: **3:30 h** en el cuarto punto de control, km. 12,3

Tiempo máximo de carrera: **5:00 h.** en Meta.

Si el corredor decide continuar en carrera una vez descalificado por los jueces de la organización, será bajo su responsabilidad, no asumiendo la organización ningún tipo de responsabilidad de lo que suceda tras la retirada del corredor de la carrera.

Avituallamientos y Servicios a los corredores:

Atención: Con el objetivo de disminuir el impacto medioambiental y los residuos generados, en todas las pruebas **cada participante debe portar su propio vaso o recipiente para poder tomar los líquidos en los avituallamientos**, estando terminantemente prohibido arrojar cualquier tipo de residuo fuera de las zonas habilitadas para ello.

LA REINA TRAIL

Km 6,2. Monte de Coscorolludo. **Avituallamiento Líquido y sólido.**

Km 10,8. Montevejo GR-1 . **Avituallamiento Líquido y Sólido.**

Km 14,5. Escombreras Fuente Bendiga. **Avituallamiento Líquido y Sólido.**

Km 18,5. META. **Avituallamiento Líquido y Sólido.**

MARCHA NÓRDICA

Km 4,0. Cruce PR. **Avituallamiento Líquido.**

Km 7,5. META. **Avituallamiento Líquido y Sólido.**

En la meta estará disponible un avituallamiento completo.

Habrà papeleras abiertas para depositar cualquier material desechable, estando terminantemente prohibido arrojar cualquier tipo de residuo fuera de las zonas habilitadas para ello.

La Organización dispondrá de servicio médico y de ambulancia para el día de la prueba.

Además, se dispondrá de botiquín en los puntos de control.

En los avituallamientos habrá productos aptos para celíacos disponibles a requerimiento expreso del participante.

Si las condiciones meteorológicas lo aconsejan, podrán establecerse puntos de avituallamiento líquido a mayores.

Está previsto un Equipo de cierre o escoba en cada carrera.

Se informará el día de la prueba de los lugares disponibles donde se ubicarán las duchas y vestuarios.

La prueba cuenta con los seguros exigidos por la Ley del Deporte, tanto de Responsabilidad Civil como de Accidentes de los corredores.

Señalización:

El recorrido estará debidamente señalizado con banderines a ras de suelo, carteles indicadores y cintas de balizamiento de tela, bien visibles. No habrá marcas de pintura excepto en los tramos urbanos si son necesarias (se avisará). No obstante, se aconseja descargarse el track oficial de la prueba para evitar pérdidas por despiste. Habrá voluntarios en puntos críticos del circuito, a los que es obligatorio atender en las indicaciones que hagan a los participantes.

Categorías de menores:

Los menores de edad que deseen participar en la prueba de Trail, o en la de “Marcha Nórdica” deberán tener una autorización firmada por su padre/madre o tutor legal. Esta autorización, cuyo modelo se anexa a este reglamento, ha de presentarse a la hora de recoger el dorsal o remitirse debidamente cumplimentada a la dirección de email: lareinatrail@gmail.com.

Categorías y premios:

LA REINA TRAIL

Premios no acumulables a los tres primeros clasificados en las siguientes categorías:

Absoluta Masculina. Tres primeros clasificados de la prueba.

Absoluta Femenina. Tres primeras clasificadas de la prueba.

Senior Masculina: 18 a 39 años incluidos. Nacidos entre 1986 y 2007.

Senior Femenina: 18 a 39 años incluidos. Nacidas entre 1986 y 2007.

Veterano A Masculino: 40 a 49 años incluidos. Nacidos entre 1976 y 1985.

Veterana A Femenina: 40 a 49 años incluidos. Nacidas entre 1976 y 1985.

Veterano B Masculino: 50 a 59 años incluidos. Nacidos entre 1966 y 1975.

Veterana B Femenina: 50 a 59 años incluidos. Nacidas entre 1966 y 1975.

Veterano C Masculino: 60 Años en adelante. Nacidos antes de 02/01/1965, inclusive.

Veterana C Femenina: 60 Años en adelante. Nacidas antes de 02/01/1965, inclusive.

La edad será la que el corredor/a tenga cumplida a 1 de enero de 2025, y su sexo con el que nacieron.

Equipos: De tres componentes. Puntúan todos los miembros del equipo que lleguen a meta sumándose sus tiempos. Pueden ser mixtos o no, aunque los mixtos tendrán una bonificación de - 5 minutos a restar de su tiempo total. En la recogida de dorsales indicarán a la organización el equipo conformado para su consideración en esta clasificación.

Premio especial al primer local Masculino y Femenino: Serán del Ayuntamiento de Boca de Huérgano y municipios integrantes del Parque Regional Montaña de Riaño y Mampodre. (Acebedo, Boca de Huérgano, Boñar, Burón, Crémenes, Maraña, Prioro, Puebla de Lillo, Reyero y Riaño)

Mostrarán su DNI para certificarlo. Lo deben notificar a la hora de la inscripción.

MARCHA NÓRDICA

Premios a los tres primeros clasificados en las siguientes categorías:

Categorías Edad Escolar: 6 a 16 años: Prebenjamín, Benjamín, Alevín, Infantil y Cadete. Nacidos/as entre 2019 a antes de 2009 incluidos.

Categorías de menores: Júnior: 16 y 23 años. Masculino y Femenina. Nacidos/as entre 2009 y 2002

Senior Masculina: 24 a 39 años incluidos. Nacidos entre 1986 y 2003.

Senior Femenina: 24 a 39 años incluidos. Nacidas entre 1986 y 2003.

Veterano A Masculino: 40 a 49 años incluidos. Nacidos entre 1976 y 1985.

Veterana A Femenina: 40 a 49 años incluidos. Nacidas entre 1976 y 1985.

Veterano B Masculino: 50 a 59 años incluidos. Nacidos entre 1966 y 1975.

Veterana B Femenina: 50 a 59 años incluidos. Nacidas entre 1966 y 1975.

Veterano C Masculino: 60 Años en adelante. Nacidos hasta 1965, incluido.

Veterana C Femenina: 60 Años en adelante. Nacidas hasta 1965, incluido

La edad será la que el corredor/a tenga cumplida a 31 de diciembre de 2025 y su sexo con el que nacieron.

Material Obligatorio para corredores modalidad TRAIL:

- **Obligatorio portar 0,5 litros de agua, manta térmica estándar, y teléfono móvil operativo.**
- Chaqueta cortavientos de manga larga y talla del corredor. (sujeto a previsión meteorológica). Si no lleva capucha será válida su combinación con gorro o similar que cubra la cabeza por completo. Se comunicará previamente su obligatoriedad o no en función de la meteorología.
- Zapatillas de trail con buen estado de la suela. Los corredores minimalistas podrán participar siguiendo el protocolo establecido por la FEDME en su Reglamento de Carreras por Montaña vigente.
- **Vaso o recipiente adecuado para poder consumir los líquidos. en los avituallamientos.**
- Si la situación meteorológica es adversa es recomendable el uso de chubasquero, guantes, gorro, mallas largas y en general cualquier equipación que disminuya el riesgo de sufrir percances térmicos. En situaciones de calor se recomienda el uso de protección solar y gafas de sol.
- Estamos en un entorno de alta montaña por lo que el sentido común ha de imperar ya que las condiciones del tiempo pueden ser variables en general, o en las diversas zonas del circuito, en particular. No se puede correr sin camiseta.
- Está permitido el uso de bastones, siempre y cuando se porten durante toda la carrera.
- Si las normas sanitarias en el momento de la prueba lo exigieran, los corredores deberán portar mascarilla para protección COVID-19.

Varios:

Las clasificaciones son competencia de la organización. Cualquier reclamación se cursará en el momento mediante el procedimiento que indica la FEDME en su Reglamento de Carreras por Montaña.

Todo lo no contemplado en el presente Reglamento se regirá por los Reglamentos vigentes oficiales 2025 de Carreras por Montaña de la FEDME y FDMESCyL.

Los participantes asumen con la inscripción el presente Reglamento y aprueban el tratamiento de sus datos personales e imágenes tomadas durante la prueba, de conformidad a lo establecido en las normas vigentes de Protección de Datos, en concreto, aceptan la publicación de su nombre e imágenes en la clasificación de la misma, en los medios de comunicación y/o Internet, y redes sociales de la prueba, salvo que el corredor indique lo contrario mediante declaración escrita dirigida a la Organización.

Al aceptar el presente Reglamento, los participantes declaran que han sido completamente informados de las características de la prueba, especialmente sobre las dificultades y de los riesgos intrínsecos que conlleva, sobre la equipación y normas de conducta exigidas y que decidiendo participar en la misma asume voluntariamente dichos riesgos, sometiéndose plenamente en su desarrollo a lo establecido en el reglamento de la carrera, eximiendo en consecuencia, al organizador y a su personal de cualquier lesión o daño que pueda sufrir por la propia actividad, salvo las derivadas de culpa o negligencia del mismo. También declaran que carecen de enfermedad o lesión que le impida desarrollar la prueba con normalidad, autorizando al personal sanitario la asistencia en caso de accidente o lesión.

NORMAS ESPECÍFICAS PARA LA MARCHA NÓRDICA

La Marcha Nórdica consiste en andar con unos bastones especialmente diseñados para el desarrollo de esta actividad física, con el objetivo de optimizar el esfuerzo físico realizado en el movimiento biomecánico de nuestro cuerpo al andar. Esto se consigue gracias a la implicación del tren superior (brazos, hombros, espalda) que se suma a las piernas y cadera aumentando tanto la eficacia del desplazamiento como la velocidad, realizando más kilómetros a la hora que en condiciones normales y fatigándose menos en una misma distancia recorrida. Ello se debe a que el esfuerzo queda más repartido en distintos grupos musculares. La Marcha Nórdica es, en definitiva, una actividad física segura, natural, dinámica, eficiente y adaptable a todo el mundo.

La Marcha Nórdica “Tierra de la Reina” es una prueba deportiva de carácter popular destinada a acercar la marcha nórdica a cuantos deportistas deseen participar en ella hasta alcanzar el máximo de 100 participantes. Esta prueba será arbitrada como medio didáctico para conocer su correcta práctica.

La prueba formará parte de la II Copa Marcha Nórdica León y sus reglas específicas se adjuntan en un anexo a este reglamento, destacando lo siguiente.

La Marcha Nórdica debe ser ejecutada de modo que:

- En todo momento el pie y el bastón de la mano contraria se mantendrá en contacto con el suelo, con una entrada simultánea entre el talón y el bastón.
- El gesto técnico de las extremidades superiores, en el impulso, ha de ser pendular y alternado. El bastón, que debe agarrarse con la mano cerrada, se apoyará en diagonal en el espacio comprendido entre los dos pies y en el mismo momento en que el codo se encuentra por delante del torso.
- Durante la fase de impulso, el brazo debe mantener la extensión natural del codo al paso por la cadera, conservando esa posición en el empuje, junto con la apertura de la mano más allá de la cadera, generando un espacio entre dicha mano y el cuerpo. El empuje sobre el bastón debe ser evidente y potente,

REGLAMENTO
CARRERA POR MONTAÑA
LA REINA TRAIL – MARCHA NÓRDICA
29-06-2025

manteniéndola en todo momento en posición activa y de empuje hacia atrás, dentro del plano sagital.

- Durante la fase de recobro no se debe arrastrar el bastón en ningún momento.
- La rodilla de la pierna atrasada deberá ir en extensión completa antes de que el pie pierda el contacto con el suelo del cuerpo (sin bajar el centro de gravedad). Además de evitar la oscilación excesiva de la cadera en el plano frontal, unida a una oscilación de los hombros en el mismo plano.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DE CADA MARCHADOR O MARCHADORA.

Para la competición, cada deportista deberá llevar consigo el equipo deportivo necesario y adecuado para la prueba, y todo aquel que sea anunciado como tal por la organización del evento.

- Será obligatorio el uso de 2 bastones específicos de Marcha Nórdica. Es el material claramente diferenciador de la actividad, los bastones para la práctica de la Marcha Nórdica y deben permitir aplicar la técnica correcta.
- Sus partes primordiales son: cuerpo o caña, empuñadura ergonómica, dragonera especial para la Marcha Nórdica que se ajusta a la muñeca, puntera rígida, y tacos de goma extraíble especiales para la Marcha Nórdica.
- Será obligatorio el uso de calzado deportivo adecuado al itinerario.
- La equipación y ropa deportiva debe ser acorde a la climatología reinante y al decoro propio de este tipo de competiciones.
- **Vaso o recipiente adecuado para poder consumir los líquidos. en los avituallamientos.**

RECORRIDOS OFICIALES

Las distancias y los perfiles son aproximados, debiendo el corredor/a atender en todo momento a la señalización y a los miembros de la organización, sirviendo el track como orientación en caso de pérdida del circuito.

LA REINA TRAIL

Distancia y desnivel positivo:

18,50 Km con 1.310 m +

La distancia y desnivel deben de entenderse como aproximados y no absolutos, pudiendo variar en los porcentajes admitidos por la reglamentación de carreras por montaña FEDME

Track:

SE PUBLICARÁ EL DEFINITIVO EN REDES SOCIALES

CON TIEMPO SUFICIENTE PARA SU DESCARGA

Perfil del Recorrido:

PERFIL 2025

18,5 km +1.310 m



MARCHA NÓRDICA “TIERRA DE LA REINA”

Distancia y desnivel positivo:

3,9 Km con 97 m +

Track:

<https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/marcha-nordica-tierra-de-la-reina-2024-oficial-170703402>

Rutómetro y Perfil del Recorrido:

