



## REGLAMENTO

La prueba se regirá por el Reglamento de la FEDERACIÓN DE DEPORTES DE MONTAÑA, ESCALADA Y SENDERISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS F.E.M.P.A), siendo el reglamento particular el siguiente:

### 1. DESCRIPCIÓN:

El Trail La Regalina es una carrera a pie por la parroquia de Cadavedo en el concejo de Valdés, organizada por “ADECA” (Asociación de Empresarios de Cadavedo).

La prueba se celebra el 10 de Marzo de 2024.

El “III Trail La Regalina” consta de cuatro disciplinas distintas, en función de la distancia y modalidad: Trail largo de 21km (dificultad media), Trail corto de 10km (dificultad baja e iniciación), y una Ruta de Marcha Nórdica de 12km. y una Andarines con un recorrido de 10km.

El centro neurálgico de la carrera será “La Ermita de la Regalina” en Cadavedo, (Valdés) donde estarán ubicadas la salida y meta.

La organizaciónn tendrá en cuenta siempre, el buen discurrir de la misma. Siendo el objetivo principal, la protección y seguridad de todos los deportistas, voluntarios, personal de seguridad y organización.

La organización tendrá contratada una póliza de responsabilidad civil que cubrirá las acciones propias del evento.

### 2. RECORRIDO:

#### 2.1 TRAIL LARGO: 21 Km (1.150 m +)

Partiendo de la Ermita de La Regalina como centro neurálgico de la prueba, los participantes tomaran la bajada en dirección a la carretera de la playa de Cadavedo, antes de llegar a la misma se cogería a la derecha el camino que se dirige al barrio de Frieria, donde se cruza la carretera N-632 Y desde allí, se accede cruzando varios prados al camino de “La Parada”, subida a Rodichera, Campo de San Juan y La Candanosa; para coronar el Pico Paradiescha a 716m.; una vez coronado se vuelve a subir al Pico La Bobia, y a partir de ahí descenderíamos a Busmarzo, Camino de La Carrilona, cruce carretera general,



## III TRAIL LA REGALINA

### REGLAMENTO

para acabar llegando a la Playa de Cadavedo donde se recorrerá por la arena, si la marea lo permite, toda ella y finalizará la prueba con la subida final por el sendero de la playa hasta “La Ermita de la Regalina”.

#### 2.2 TRAIL CORTO: 10km. (430 m +)

La prueba de 10 Km. Tendrá el mismo recorrido que la de 21 km. con la salvedad que tras la Subida a Rodichera, tomará una desviación hasta el Camino de la Carrilona, a continuación cruzaríamos la carretera nacional acercándonos a la bajada a la playa de Cadavedo desde la parte de Ribón, llegando a la misma para desde allí hacer la última subida por el sendero de la playa hasta “La Ermita de La Regalina”.

#### 2.3 ANDARINES: 10km.

Se trata de una caminata lúdica sin ánimo competitivo de unos 10 km., la cual discurre por la costa de Cadavedo dentro de la Senda Costera hasta la carretera de bajada a la playa de Campiechos, lugar donde regresas hasta el cementerio y siguiendo por un sendero de monte para salir al pueblo de Villademoros para coger nuevamente la senda costera hasta el principio de la bajada a la playa de Quintana, pero en lugar de bajar, se regresa por el pueblo de Villademoros hasta Cadavedo para retomar de regreso la Senda Costera y llegar nuevamente a “La Ermita de La Regalina”.

#### 2.4 MARCHA NÓRDICA: 12km.

Se trata de una ruta de marcha nórdica sin ánimo competitivo de unos 12 km., la cual comparte el mismo recorrido que la ruta de andarines con la única salvedad de que ésta, llegaría a bajar a la playa de Quintana y regresando por el Camino de Santiago hasta retomar por el medio de Villademoros hasta cruzar a Cadavedo donde nuevamente cogeríamos la Senda Costera para llegar a la “Ermita de La Regalina”.

El recorrido de las cuatro modalidades discurre por todo tipo de terrenos, pistas de piedra, senderos, prados, monte, e incluso la arena de la playa en función de la marea. A lo largo del recorrido, los participantes disfrutarán de varias de las mejores vistas del concejo divisándose toda la rasa costera a más de 700m de altitud. La climatología cambiante de esta época del año en Asturias, dará un atractivo de dureza a la prueba.



**III TRAIL  
LA REGALINA**

## REGLAMENTO

### 3. PROGRAMA:

VIERNES 8 DE DICIEMBRE 2023

20:00h. - Apertura de inscripciones

DOMINGO 3 DE MARZO 2024

23:59h. Cierre inscripciones si no se agotan primeramente.

SÁBADO 09 DE MARZO 2024

18:00 - 20:30h. Recogida de dorsales y bolsa del corredor en el Restaurante "Camping La Regalina" (Cadavedo).

DOMINGO 10 DE MARZO 2024

08:30 - 9:25h. Recogida de dorsales y bolsa del corredor en "La Ermita de La Regalina"

09:25h. Charla técnica (Si es necesaria) *Línea de salida en "La Ermita de La Regalina"*

09:30h. Salida Trail LARGO

09:45h. Salida ANDARINES

10:30h. Salida Trail CORTO

10:35h. Salida MARCHA NÓRDICA

13:45h. Límite hora de llegada

13:50h. Entrega de trofeos en "La Ermita de La Regalina"

### 4. CATEGORIAS:

Las categorías en los Trail serán las siguientes:

**Para la distancia larga:**

- Sub-23 (Menores de 23 años)



## III TRAIL LA REGALINA

### REGLAMENTO

- Senior (De 24 a 39 años)
- Veteranos A: (De 40 a 49 años)
- Veteranos B: (De 50 a 59 años)
- Veteranos C (De 60 años en adelante)

#### **Para el Speed Trail (10 km.):**

- Cadete
- Juvenil
- Junior
- Sub-23
- Senior
- Veteranos A
- Veteranos B
- Veteranos C

Dentro de estas categorías habrá versión tanto para categoría femenina como masculina, así como para la distancia larga como para la distancia corta. Las modalidades de Marcha nórdica y Andarines no es competitiva pero se registrará su tiempo mediante chip.

#### 5. INSCRIPCIONES:

El número máximo de inscripciones será:

- **III TRAIL LA REGALINA (21 Km.)** 300 dorsales  
PRECIO: 25€ (+ 3€ NO FEDERADOS) Incluye bollo preñado.
- **III TRAIL CORTO LA REGALINA (10 Km.)** 300 dorsales



## III TRAIL LA REGALINA

### REGLAMENTO

PRECIO: 15€ (+3€ NO FEDERADOS) Incluye bollo preñado.

- **MARCHA NÓRDICA (12 Km.)**

PRECIO: 13€ (+3€ NO FEDERADOS) Incluye bollo preñado.

- **III ANDARINES LA REGALINA (10km.)**

PRECIO: 8€ (+3€ NO FEDERADOS) Incluye bollo preñado.

Los participantes habrán de ser mayores de edad (18 años cumplidos a la fecha de la prueba); o mayores de 15 años cumplidos a la fecha de la prueba para el Trail Corto 10 km, los cuales precisarán expresa autorización firmada por la persona que ejerza la patria potestad o tutela.

Para la ruta andarina la edad mínima será de 8 años, y queda **totalmente prohibido ir acompañado de mascotas.**

Las inscripciones se efectuarán electrónicamente por medio de la plataforma de [www.empa-t.com](http://www.empa-t.com)

La inscripción a la prueba da derecho a participar en la misma, incluyendo un bollo preñado, seguro de accidente y responsabilidad civil, dorsal personalizado, chip y camiseta, bolsa del corredor, avituallamientos, parking y duchas de agua fría. A su vez, el pago de la misma, supone la conformidad con los artículos del presente reglamento.

La recogida del dorsal, chip y bolsa del corredor, *será **obligatorio** presentar el original del DNI o entregar una copia del mismo con autorización firmada por el titular (sin excepción), además de la licencia federativa de la Federación de montañismo en caso participar como federado y así registrarse en la inscripción.*

#### 6. POLITICAS DE DEVOLUCION:

En caso de causar baja antes del 3 de Marzo 2023, por el motivo cual fuere, se le devolverá el 80% de la cuota de inscripción, así mismo se permite la cesión del dorsal, siempre dentro de los plazos fijados. Para ello los participantes



## REGLAMENTO

deberán solicitarlo por medio de su ZONA PRIVADA en el portal de inscripciones.

- Fuera del plazo de inscripciones no se admite ningún tipo de cambio ni devolución.

### 7. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES:

El recorrido estará señalado con banderines rojos, cinta blanca y roja, así como flechas indicadoras de dirección. Es obligatorio completar el circuito integro marcado por la organización. La prueba estará controlada mediante chip en el dorsal, que cada corredor deberá llevar obligatoriamente en la parte delantera y siempre visible. Para el cronometraje de la misma, existirán 3 zonas de control: salida, punto intermedio y meta. El no paso por alguna de las mismas supondrá la descalificación de la carrera. La organización se reserva el derecho de realizar las modificaciones oportunas, cuando por algún motivo lo estime necesario. Si se modificará el itinerario/horario por causa de fuerza mayor se revisarían los cambios.

### 8. SEGURIDAD:

La prueba cuenta con servicio médico y dos ambulancias. También con dispositivos de seguridad, voluntarios, fuerzas de seguridad y organización. Además, todos los participantes debidamente inscritos tendrán su seguro de accidentes en carrera gestionado por la organización incluidos los voluntarios.

Durante la carrera, los participantes deberán adoptar todas las medidas de seguridad necesarias, seguir las indicaciones de la organización en cada momento y extremar la precaución en zonas con tráfico abierto.

Todos los corredores están obligados a socorrer a cualquier participante, dentro de sus capacidades y conocimientos, no hacerlo supone un delito grave por omisión de socorro. En caso de una emergencia, el participante deberá comunicarlo al control más próximo y se procederá con el plan de evacuación.

Los participantes al efectuar su inscripción, declaran que toman parte libremente en la misma bajo su responsabilidad y que se encuentran en correctas condiciones físicas para afrontar la misma. Exonerando de cualquier



## REGLAMENTO

responsabilidad a la organización.

### 9. AVITUALLAMIENTOS:

Será obligatorio llevar el propio envase para hidratarse, no habrá vasos ni recipientes en los avituallamientos.

En el TRAIL CORTO 10 Km y ANDARINES habrá un avituallamiento líquido intermedio más el de meta.

En el TRAIL LA REGALINA 21 Km. habrá tres avituallamientos intermedios durante la prueba.

- El primero de ellos estará situado en el Km. 6 y será líquido.
- El segundo se situará en Km. 12 de la prueba y estará en las inmediaciones de la localidad de Buslayo. Será líquida y sólido.
- El tercero será líquido y estará en el KM. 17 en la localidad de Busmarzo y será únicamente para la distancia larga.

Está terminantemente PROHIBIDO recibir ayuda o avituallamiento durante el desarrollo de la prueba exceptuando los puntos dispuestos por la organización y descritos en la reunión informativa.

Esta igualmente PROHIBIDO sacar ningún tipo de envase fuera de los límites de la zona de avituallamiento, excepto los portados por los propios atletas desde la salida. El abandono de los mismos o el vertido de cualquier desperdicio será motivo de descalificación sin excepción.

### 10. TIEMPOS LIMITE DE PASO:

Por razones de seguridad y organizativas, el tiempo para realizar la el TRAIL LA REGALINA en su totalidad está limitado a 4h.00´. Teniendo dos puntos de corte intermedio por motivos de seguridad, Km 8,5 en 1h25´ y en el avituallamiento 2 Km 16,2 en 2h30´. Los participantes que lleguen posteriormente a esa hora deberán abandonar allí mismo la carrera entregando su dorsal a la organización (recuperable en meta). Habrá un control intermedio de cronometraje por chip oficial, que determine el correcto paso.



## III TRAIL LA REGALINA

### REGLAMENTO

De igual modo, el tiempo máximo para realizar el TRAIL CORTO es de 2h.

Los ANDARINES, tienen un tiempo límite de 3h para finalizarla sin control intermedio.

Los participantes que no entren dentro de los tiempos de control previstos, quedarán descalificados no apareciendo con tiempo oficial en las clasificaciones de la carrera. La organización facilitará el transporte al punto de salida desde el corte intermedio para los corredores.

#### 11. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO:

Las carreras se disputan en régimen de semiautosuficiencia, por lo que es recomendable llevar hidratación y alimentación ligera. La organización proporcionará comida y bebida en los avituallamientos. Material apropiado para correr en montaña, con ropa de abrigo por si hay condiciones meteorológicas cambiantes. Por razones de sostenibilidad recomendamos a todos los participantes que utilicen su propio recipiente de hidratación, ya que no se dispondrá de vasos en ningún avituallamiento.

#### 12. DESCALIFICACION:

Quedará descalificado todo aquel corredor que no cumpla el presente reglamento, no pase los controles de paso, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie el entorno, no lleve el dorsal bien visible, desatienda las indicaciones de la organización, corra con el dorsal de otro participante o falsifique los datos en el boletín de inscripción (Correr con un dorsal falsificado es un hecho constitutivo de delito, suplantación de identidad y estafa.L.O. 10/1995, de 23 de noviembre) Artículo 248. Cualquier persona que entorpezca o perjudique al buen funcionamiento de la carrera, podrá ser amonestada por la autoridad competente.

#### 13. PREMIOS:

Habrará trofeos y obsequios para los pódiums de todas las categorías tanto masculino como femenino. Además del pódium por categoría, habrá un pódium general de la prueba para los tres primeros en cada una de las distancias masculino y femenino.



**14. VARIOS:**

- La organización se reserva el derecho a realizar modificaciones que considere necesarias en función de las necesidades, comunicándolas a los corredores previo aviso en la charla técnica de salida. También se reserva el derecho de suspensión de la prueba por causa mayor.

- Se ruega respetar el medio ambiente, para preservar el entorno y la naturaleza. Así como respetar las propiedades privadas de los vecinos. Cualquier acto de deterioro del medio ambiente será castigado con la descalificación de la prueba.

- En el pueblo de Cadavedo se dispone de los siguientes establecimientos de alojamiento y restauración:

- Hotel “Astur Regal” [www.asturiashotelrural.com](http://www.asturiashotelrural.com)

- Hotel “Casa Roja” [www.hotelcasaraja.com](http://www.hotelcasaraja.com)

- Apartamentos Turísticos “Casa Carin” [www.casacarin.es](http://www.casacarin.es)

- “La Reserva de Los Campos” [www.reservadeloscamos.com](http://www.reservadeloscamos.com)

- Apartamentos Turísticos “El óligo” (Tfno. [672 67 39 59](tel:672673959) )

- Hotel “Torre de Villademoros” [www.torredevillademoros.com](http://www.torredevillademoros.com)

- Restaurante “Astur Regal” (Tfno. 985 64 57 77)

- Restaurantes “El Casino” y “El Salón” (Tfno. 985 64 50 39)

- Restaurante Camping La Regalina” (Tfno. 652 74 34 84)

**15. DERECHOS DE IMAGEN:** La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a los organizadores del “Trail La Regalina” a la grabación total o parcial de su participación en la misma, da su acuerdo para que pueda utilizar su imagen para la promoción y difusión de la imagen del “Trail La Regalina” en todas sus formas (radio, prensa, video, foto,



## III TRAIL LA REGALINA

### REGLAMENTO

DVD, internet, carteles, medios de comunicación, etc) y cede todos los derechos relativos a su explotación comercial y publicitaria que consideren oportuno ejecutar, sin derecho por su parte a recibir compensación económica alguna. Este artículo se hace extensible también a terceros que los organizadores cedan sus derechos.

16. PROTECCIÓN DE DATOS: Autorización administrativa: De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) y su normativa de desarrollo, el responsable del sitio web, en cumplimiento de lo dispuesto en el art. 5 y 6 de la LOPD, informa a todos los participantes que faciliten o vayan a facilitar sus datos personales, que estos serán incorporados en un fichero automatizado que se encuentra debidamente inscrito en un fichero de la Agencia Española de Protección de Datos.

#### 17. CONTACTOS Y UBICACIONES:

Ermita de la Regalina

Restaurante “Camping La Regalina” Cadavedo (Valdés) C.P. 33788

[traillaregalina@gmail.com](mailto:traillaregalina@gmail.com)

Teléfonos: 662571728 - 615898185