



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

"EL POLVORÓN"

MEDINA DE POMAR

(BURGOS)

Medina de Pomar a 13 de noviembre del 2021



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

El Instituto Provincial para el Deporte y la Juventud de la Diputación de Burgos y el Ilustre Ayuntamiento de Medina de Pomar, en colaboración con el Club U. C. Medinesa, Merindades 4X4 y Medina Runing, tienen en proyecto organizar el día 26 de diciembre a partir de las 12,15 horas, la Cross/Marcha Navidad "EL POLVORÓN".

"EL POLVORÓN", engloba dos modalidades; andando y corriendo, sobre un recorrido de 5 km.

Las salidas desde la Plaza Mayor se efectúan a las 12,30 horas andando y 12,45 horas corriendo.

El trazado de la prueba discurre en su totalidad por las calles de Medina que están en buenas condiciones.

Las normas, memoria e itinerario se adjuntan a continuación.

Ésta prueba popular pretende comenzar las fiestas navideñas con una actividad física y festiva que anime a los Medineses y demás habitantes de la Comarca ayudando a crear hábitos saludables incluso en épocas familiares y de sedentarismo como son las navidades.

La actividad es para todas las condiciones físicas y su participación; (marcha para niños y mayores sin hábito deportivo) y (carrera para los que se vean capaces) ofrece la posibilidad de que cada uno imponga su ritmo en una distancia accesible para todos, 5 km.

El toque festivo lo pone la gente disfrazada y los gorros de navidad que se reparten. La actividad finaliza con un caldo en la plaza Mayor.

El Alcalde de Medina de Pomar.

Fdo: Isaac Angulo Gutiérrez



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

MEDINA DE POMAR

La ***Cross/Marcha Navidad "EL POLVORÓN"*** de Medina de Pomar es una prueba suave, sin prácticamente desniveles, exceptuando la bajada y subida de la calle Mayor.

Los 5 km. del trazado discurren por las calles más céntricas de Medina, asfaltadas y en muy buenas condiciones.

El carácter de esta prueba es lúdico y festivo, pretende una participación ciudadana local, sobre todo que sirva de punto de encuentro de la población emigrante de la Comarca que en estas fechas señaladas regresan a su Municipio y de los que quieran desplazarse a participar de la fiesta y ambiente de ***"EL POLVORÓN"***.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD **"EL POLVORÓN"**

26/12/2021

Se anima a que participe cualquier persona de cualquier edad que quiera y tenga el ánimo de realizar un esfuerzo de 1 hora larga, en el caso de la marcha y de 15 a 30 minutos en el caso de la carrera.

La organización dispondrá de voluntarios por todo el recorrido, con el fin de cubrir los cruces y riesgos que puedan surgir.

La fecha de celebración de La **Cross/Marcha Navidad "EL POLVORÓN"** es el 26 de diciembre por la mañana, por ser éste el día que se encuentran en Medina la mayor parte de los ausentes de todo el año.

El recorrido discurre por las calles de Medina para no dificultar su desarrollo. La organización dispondrá de personal y los medios oportunos para evitar incidentes, así como en los cruces de carreteras que existen, dando prioridad al tráfico rodado sobre los participantes, garantizando su seguridad. Se colocaran puntos kilométricos, etc.

Habrà una categoría única en cada una de las disciplinas. El objetivo es ofrecer a todo el que lo desee la posibilidad de iniciar las Navidades con una actividad física divertida.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD **"EL POLVORÓN"**

26/12/2021

Los horarios de salida son:

- 12,15 horas **Chupetines** 200m. corriendo.
- 12,20 horas **de 5-8 años** 400m. corriendo.
- 12,30 horas **Andando** 5 km.
- 12,45 horas **Corriendo** 5 km.

En función de los inscritos y teniendo en cuenta la seguridad, los horarios podrán sufrir variaciones, con salidas neutralizadas u otro tipo de medidas que la organización estime oportunas.

La prueba es circular, el lugar de salida y llegada es la Plaza Mayor, y en ella deben presentarse todos los participantes con al menos una hora de antelación para recoger dorsales, formalizar la inscripción con sus datos y estar preparados para la salida con puntualidad.

La inscripción se efectuará en la web IDJ Diputación de Burgos ó en medinadepomar.net y su plazo finaliza el 23 de diciembre a las 23:59 horas. El límite total de participantes se establece en 400.

El recorrido será el que se indica a continuación y en él estarán distribuidos: personal, puntos de control de paso, ambulancias y vehículos de asistencia, según reglamento.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

MEDINA DE POMAR

RUTÓMETRO/RECORRIDO

ANDANDO / CORRIENDO: 5 KMS.

Km. 0 -

Salida desde la **Plaza Mayor**, bajando la c/ Mayor hasta pl/ Somovilla, gira a la dcha. hacia Tras las Cercas, recto,

Km. 0,5 -

Giro iz. y bajamos hacia el Polideportivo, por el lateral llegamos a pº de la Virgen, giro iz. y pasando por el Náutico cruzamos el túnel a c/ San Miguel.

Km. 1.0 -

Accedemos al parque Villacobos por el carril bici y giro a iz. hacia el Chiringuito, giro dcha. c/ Arcentales y a la dcha. Leopoldo López, sigo recto por c/ Baracaldo, cruce con c/ Portugalete.

Km. 2.0 -

Giro iz. en la misma c/ hasta cruce con av/ Bilbao. **CARPA1** Cruzamos recto por c/ Basauri, al fondo giro dcha. por c/ Félix Rodríguez de la Fuente, a media cuesta giro iz. por c/ La Loma y dcha. subo por camino Tamarredo, giro iz. por camino ur- las Vaquillas.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

Km. 3.0 -

Me incorporo a carretera ur- las Vaquillas, recto y giro iz. en la misma c/ hasta la Penilla que bajo iz, por la ladera del Area de Autocaravanas a la c/Carmelo Alonso Bernaola, recto hasta girar iz. por camino Tamarredo y dcha. por c/ Doctor Fleming, recto hasta incorporarse a c/ Juan de Medina a la dcha.

Km. 3.8 - **CARPA 2**

Por la c/ Juan de Medina, cruzar avda. Santander, recto incorporándose en c/ La Ronda hasta girar a la iz. por c/ San Pedro, giro iz. por Laín Calvo hasta pl/ Somovilla.

Km. 4.6 - **CARPA 3**

Se gira a la dcha. por c/ Mayor y se sube hasta LLEGADA en pl/ MAYOR.

Km. 5.0 -

Plaza Mayor. META.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD "EL POLVORÓN"

26/12/2021

VEHICULOS DE ASISTENCIA

La organización, para cumplir con las necesidades de los participantes y para atender lo mejor posible las condiciones de seguridad según se refleja en el reglamento, dispondrá de varios controles, así como vehículos y personas identificadas y comunicadas con emisoras según lo siguiente:

Vehículos todo-terreno 11

Se utilizarán para cruces y corte de carreteras y para ayudar a los participantes con problemas en los lugares estratégicos del recorrido.

Los tramos son:

- .-1 pl/Somovila-av/Burgos-Tras las Cercas.
- .-2 de Tras las Cercas al Polideportivo-pº La Virgen.
- .-3 cruce de Arcentales-Leopoldo López.
- .-4 **cruce de Baracaldo-av/Bilbao.**
- .-5 cruce de Basauri-Félix Rodríguez de la Fuente.
- .-6 Félix Rodríguez de la Fuente-La Loma.
- .-7 cruce Tamarredo-Doctor Fleming.
- .-8 cruce Pedro de Medina-Doctor Fleming.
- .-9 cruce de Doctor Fleming-Juan de Medina.
- .-10 Juan de Medina-av/Santander.
- .-11 La Ronda-San Pedro.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

Bicicletas de carrera

Serán necesarias dos para asegurarse la inalterabilidad del circuito durante la carrera, además harán funciones de ayuda y enlace y abrirán y cerrarán cada modalidad de participación.

Vehículo de Cierre de prueba

Irá cerrando tramos de la prueba y retirando la señalización.

Puestos de control

En ellos se comprobarán y apuntarán los dorsales que identifican a los participantes de cada modalidad con el fin de evitar irregularidades en el recorrido, clasificación y tiempo final si se toma. Tomarán nota de todos los dorsales en el orden de paso. Deberán comprobar, dentro de su campo visual, que los participantes cumplan las normas de su modalidad.

Pasos de carretera

Se colocará personal en los lugares por donde se crucen carreteras, uno o dos por paso y con señalización. Se dará prioridad de paso siempre al tráfico rodado sobre los participantes y se respetarán en estos puntos las normas de circulación.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD **"EL POLVORÓN"**

26/12/2021

PREMIOS

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino.

Trofeos-obsequios

Se dará bolsa del participante a todos los inscritos. Además se dispondrá en la web IDJ de la Diputación de Burgos de diploma acreditativo a cada uno de los participantes.

SERVICIOS SANITARIOS

Centro de Salud

Las atenciones sanitarias se prestarán en el Centro de Salud de Medina de Pomar, donde serán trasladados todos los incidentes que puedan surgir en la prueba. Los voluntarios de Protección Civil, así como los organizadores con emisoras informarán y se dará traslado de cualquier participante que lo necesite.

Existen partes de accidentes a disposición de los participantes.

AVITUALLAMIENTO

Se colocarán carpas en la plaza Mayor y al llegar a meta se dará un caldo y líquido a los participantes.

Se podrán disponer otros puntos durante el recorrido que cumplan a su vez funciones de control, animación y reorganización de los participantes.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

SEÑALIZACIÓN

Se indicará cada kilómetro y el recorrido con bandas de plástico, flechas, carteles provisionales y marcas de pintura selectivas.

SEGUROS

De Responsabilidad Civil del Ayuntamiento de Medina de Pomar.
De R.C. y accidentes para los participantes, del I.D.J. de la
Diputación Provincial de Burgos.

JUECES

Dispondrá de ellos la propia organización.

REGLAMENTO

La **VIII Cross/Marcha Navidad "EL POLVORÓN"** de Medina de Pomar tendrá lugar el 26 de diciembre, con salida y llegada en la Plaza Mayor, discurriendo por el circuito que marca la organización bajo el siguiente reglamento:

1º .- La prueba se celebrará sobre un circuito de 5.000 metros, prácticamente sin desnivel acumulado.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD **"EL POLVORÓN"**

26/12/2021

2º .- Podrán participar todas las personas mayores de 18 años y menores acompañados (con autorización) mayores de 9 años.

Previamente se realizaran dos carreras de menores de 9 años:

.-12,15 horas **Chupetines** 200m. corriendo.

.-12,20 horas de 5-8 años 400m. corriendo.

3º .- Modalidades y Categorías

Andando (de 9 años en adelante)

Corriendo (a partir de 9 años).

Categoría única Masculino y femenino No competitiva

4º .- Recorrido

El trazado está señalizado mediante marcas de pintura, cintas plásticas, indicaciones de giros, avituallamiento, puntos kilométricos.

Habrán 2 puntos de control en el recorrido, siendo descalificado el que no cumpla el mismo.

Se deben respetar las normas de circulación al salir a los tramos de carretera, aunque la organización disponga de personal en estos puntos. Cada participante es responsable de cumplir este apartado.

La organización dispondrá papeleras instaladas en la meta. Se agradece la colaboración de los participantes.

Durante la prueba se intentará disponer de un servicio sanitario para los participantes permanentemente comunicado con los puntos de asistencia y control.

La carrera se cerrará a las 14:00 horas



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

5° .- Clasificación

Habrà una clasificación general por cada modalidad:

* Individual

6° .- Premios

Se podrán dar premios individuales masculino y femenino.

7° .- Avituallamiento

La organización dispondrà de 1 punto de avituallamiento líquido en meta.

La organización podrá modificar el emplazamiento o el número de éstos en función de las necesidades de carrera.

8° .- Durante la prueba la organización dispondrà de vehículos de asistencia permanente en el recorrido, además de vehículos en la plaza Mayor para trasladar participantes retirados o lesionados hasta la línea de meta.

9° .- La asistencia sanitaria será dispensada en el Centro de Salud de Medina de Pomar, a parte de la proporcionada en la prueba.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

10° .- Es obligatorio llevar el dorsal siempre bien visible y atender las indicaciones de la organización para el buen desarrollo de la prueba.

11° .- Respeta el entorno y ayuda a la organización con los medios que a tal fin se dispongan.

12° .- ***Inscripciones***

(Hasta llegar a 500 participantes) * A través de la página web IDJ Diputación de Burgos, medinadepomar.net.

13° .- ***Precio***

La inscripción será gratuita, e Incluye; participar en la prueba, seguros, diploma, sorteos de premios si los hay, avituallamiento y demás servicios que la organización disponga para la prueba.

14° .- La organización podrá realizar todas las modificaciones que considere oportunas para el buen desarrollo de la prueba.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

Programa

DOMINGO 26 DE DICIEMBRE DE 2021

- **Entrega de dorsales Chupetines** (hasta 4 años), de 10:00 a 12:00 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales niños**(de 5 a 8 años), de 10:00 a 12:00 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.

- **Entrega de dorsales Andando**, de 10:00 a 12:00 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Corriendo** de 12:00 a 12:30 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.

Horarios:

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| - De 10:00 a 12:00 h | Entrega de dorsales Chupetines. |
| - 12:15 h. | Salida Chupetines 200 m. |
|
 | |
| - De 10:00 a 12:00 h | Entrega de dorsales 5 a 8 años. |
| - 12:20 h. | Salida 5 a 8 años 400 m. |
|
 | |
| - De 10:00 a 12:00 h | Entrega de dorsales Andando. |
| - 12:30 h. | Salida Andando 5,00 km. |
|
 | |
| - De 12:00 a 12:30 h | Entrega de dorsales Corriendo |
| - 12:45 h. | Salida Corriendo 5,00 km. |

Nota: Los horarios podrán sufrir modificaciones.



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD
"EL POLVORÓN"

26/12/2021

Consejos La forma física no es muy determinante en ésta prueba, al no suponer un gran esfuerzo, pero si es aconsejable haber realizado la distancia con anterioridad, mirar las condiciones meteorológicas, para adecuar la vestimenta a utilizar. Se recomienda la utilización de calzado adecuado, así como un reconocimiento previo del recorrido.

Telefono de información.

* Teléfono: 661422604



VIII CROSS / MARCHA NAVIDAD

26/12/2021

"EL POLVORÓN"

BOLETÍN DE **INSCRIPCIÓN**

IDJ diputaciondeburgos.es / medinadepomar.net

"EL POLVORÓN" de Medina de Pomar

APELLIDOS: NOMBRE:.....

NIF:..... FECHA NACIMIENTO..... TELF:.....

DIRECCIÓN:..... C.P.:.....

POBLACIÓN:..... PROVINCIA:.....

MODALIDAD: **Marcha** , **Corriendo**

Correo electrónico:

Firma