



***IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA***

*24/12/2022*

***"EL POLVORÓN"***

# ***"EL POLVORÓN"***

***MEDINA DE POMAR***

***( BURGOS )***

Medina de Pomar a 20 de octubre de 2022



## IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA

24/12/2022

### **"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. Medinense y voluntarios Medinenses, tienen en proyecto organizar el día 24 de diciembre a partir de las 12,15 horas, la Cross/Marcha de 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 12:15 h. Chupetines, 12:20 h. 5/8 años, 12:30 h. Andando y 12:45 h. Corriendo.

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

Las normas, memoria e itinerario se adjuntan a continuación.

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

La actividad, que es para todas las condiciones físicas, no supone un gran esfuerzo, por lo que esperamos como todos los años, que se apunten los niños, padres y abuelos, cada cual a su ritmo y disfrutando de la mañana de Nochebuena.

A la aportación que hacen los inscritos, se suma el esfuerzo del ayuntamiento en entregar un recuerdo que está a la altura del evento. La calidad del POLVORÓN va en la línea que caracteriza las actividades que desarrollamos en la Ciudad.

El Alcalde de Medina de Pomar.

Fdo: Isaac Angulo Gutiérrez



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"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 ausente durante el año 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"*.

Se anima a que participe cualquier persona de todas las edades, 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 24 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 y trasladar el ambiente al resto de la población. 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.



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

### **"EL POLVORÓN"**

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.

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 [IDI](http://IDI.Diputación de Burgos) Diputación de Burgos ó en [medinadepomar.net](http://medinadepomar.net) y su plazo finaliza el 30 de noviembre con el precio de 7 € (con reserva de talla de camiseta), a partir de aquí 15 € hasta el 22 de diciembre a las 23:59 horas (y sin garantizar la talla de camiseta). Los Chupetines tienen inscripción gratuita y los de 5-8 años 2 €. El límite total de participantes se establece en 600 inscritos.

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.



## IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA

24/12/2022

"EL POLVORÓN"

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/ Portugaleta.

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.

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.**



## IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA

24/12/2022

"EL POLVORÓN"

### 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

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.

#### Bicicletas de carrera

Dos bicicletas para asegurarse la inalterabilidad del circuito durante la carrera, además harán funciones de ayuda y enlace y abrirán y cerrarán la modalidad de Carrera. En la Marcha irán varios voluntarios con petos cubriendo el recorrido



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **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.

## **PREMIOS**

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino.

### **Trofeos-obsequios**

Se dará una camiseta de alta gama 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.



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **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 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.

### **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.



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **REGLAMENTO**

La **IX Cross/Marcha Navidad "EL POLVORÓN"** de Medina de Pomar tendrá lugar el 24 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.

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

Previamente se realizarán 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 meta y avituallamientos, 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.



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **5º.- Clasificación**

Habrà una clasificación general por cada modalidad:

\* Individual

### **6º.- Premios**

Se podrán dar premios individuales masculino y femenino.

### **7º.- 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.

**8º.-** 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.

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

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

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



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **12º.- Inscripciones**

(Hasta llegar a 600 participantes) \* A través de la página web **IDJ Diputación de Burgos, medinadepomar.net.**

### **13º.- Precio**

La inscripción **Chupetines gratis, de 5-8 años 2 € y 7 € para el resto** (hasta el 30/11 con reserva de talla de camiseta) **la inscripción será de 15 €** (del 1 al 22/12 sin garantizar talla de camiseta). Incluye; Camiseta de alta gama, participar en la prueba, seguros, diploma, avituallamiento y demás servicios que la organización disponga para la prueba.

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

**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 y 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



## **IX CROSS / MARCHA NAVIDEÑA**

24/12/2022

**"EL POLVORÓN"**

### **PROGRAMA:**

#### **DOMINGO 24 DE DICIEMBRE DE 2022**

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

**Nota:** Los horarios podrán sufrir modificaciones.