



Ilustre Ayuntamiento  
de Medina de Pomar



[www.medinadepomar.net](http://www.medinadepomar.net)



**12º MARCHA NAVIDEÑA**

**20/12/2025**

**"EL POLVORÓN"**

# **"EL POLVORÓN"**

## ***MEDINA DE POMAR***

### ***(BURGOS)***

**Distancia: 4,8 km**

**SÁBADO**

**20 DICIEMBRE 2025**

# **MARCHA NAVIDEÑA**

## **"EL POLVORÓN"**

### **MEDINA DE POMAR**

11:30 h. **Chupelines** 150 m corriendo.  
Nacidos/as hasta 2020.

11:40 h. **Prebenjamines** 350 m corriendo.  
Nacidos/as en 2018 y 2019.

11:50 h. **Benjamines** 650 m corriendo.  
Nacidos/as en 2016 y 2017.

12:05 h. **Alevines** 1.300 m corriendo.  
Nacidos/as en 2014 y 2015.

12:20 h. Calentamiento.

12:30 a 14:30 h. Animación con Charanga Jarana.

12:40 h. **Corriendo 4,8 km.** Tras los corredores, saldrán Andando y la Marcha Nórdica.

Salidas desde la Plaza Mayor.  
Entrega de dorsales desde las 10:00 h.

**INFORMACIÓN, RECORRIDO E INSCRIPCIONES\***  
en [idj.burgos.es](http://idj.burgos.es)  
y [medinadepomar.net](http://medinadepomar.net)

**Con tu inscripción PACK SORPRESA DE REGALO.**  
Trae tu botellín y mochila para recoger el pack sorpresa.

\*Inscripciones limitadas a 600 participantes.  
\*Fin de plazo de inscripción: 17 de diciembre.  
\*Precio de inscripción: 7 euros (nacidos/as a partir del 2014).  
3 euros (nacidos/as hasta el 2014, incluido).

Ayuntamiento de Medina de Pomar | Medina de Pomar | DIPUTACIÓN DE BURGOS | INSTITUTO PARA EL DEPORTE Y LA JUVENTUD | Federación de Atletismo de Castilla y León | Federación de Marcha Nórdica

Medina de Pomar a 10 de octubre de 2025





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

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 la Policía Local, el Club U. C. Medinesa, Merindades 4x4 - P. Civil y voluntarios Medineses, tienen en proyecto organizar el día 20 de diciembre a partir de las 11,30 horas, la Marcha de Navidad **"EL POLVORÓN"**.

**"EL POLVORÓN"**, engloba tres modalidades; marcha nórdica, andando y corriendo, sobre un recorrido aproximado de 4.87 km. Para la promoción del deporte en las categorías inferiores se incluyen las modalidades de carrera como Chupetines (nacidos hasta 2020), Prebenjamines (2018-2019), Benjamines (2016-2017) y Alevines (2014-2015),

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 navidades 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 vacaciones navideñas.

La actividad, que es apta 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 en vísperas de la Nochebuena.

El Alcalde de Medina de Pomar.

Fdo: Isaac Angulo Gutiérrez





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

20/12/2025

**"EL POLVORÓN"**

**MEDINA DE POMAR**

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

Los 4.87 km. del trazado discurren por las calles céntricas de Medina, asfaltadas y en buenas condiciones.

El carácter de esta prueba es lúdico y festivo, no competitivo, pretende una participación ciudadana local, sobre todo que sirva de punto de encuentro de la población ausente durante el año de la comarca y que en estas fechas señaladas regresan a su municipio, así como 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 **Marcha Navideña "EL POLVORÓN"** es el 20 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 a los participantes sobre el tráfico rodado, garantizando su seguridad. Se colocarán puntos kilométricos, etc.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

20/12/2025

### **"EL POLVORÓN"**

Habrá 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:

- 11:30h. Chupetines (hasta 2020), 150 m.
- 11:40h. Prebenjamines (2018-2019), 350 m.
- 11:50h. Benjamines (2016-2017), 650 m.
- 12:05h. Alevines (2014-2015), 1.300 m.
- A las 12:20h. Calentamiento general.
- 12:40h. Salida Corriendo.
- 12:42h. Salidas Marcha Nórdica, Andando.

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 [IDIJ](#) Diputación de Burgos y su plazo finaliza el **17 de diciembre a las 23:59 horas**. El precio: **3€ nacidos hasta 2014 (incluido) y 7€ a partir de ahí**. 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 y vehículos de asistencia, según reglamento.





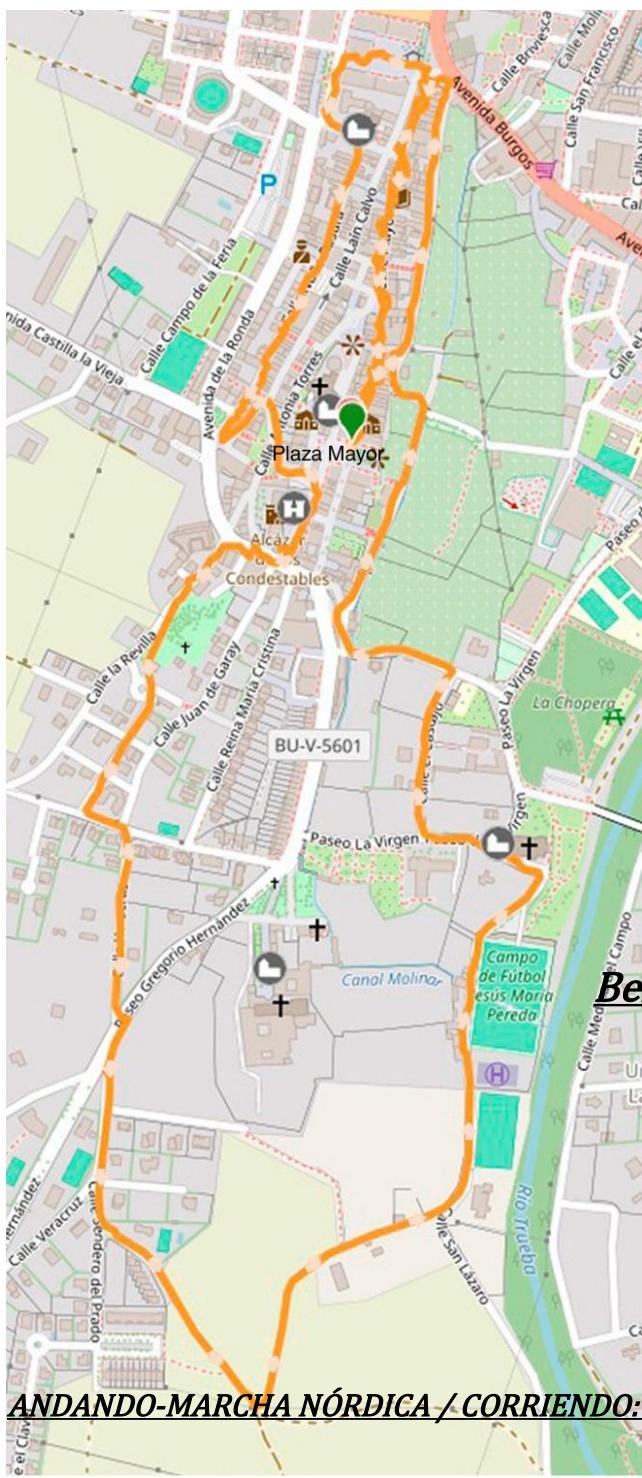
## 12º MARCHA NAVIDEÑA

20/12/2025

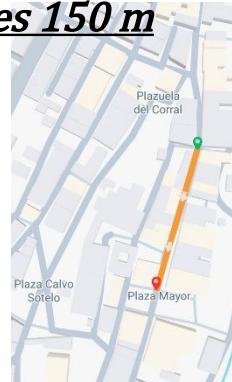
"EL POLVORÓN"

MEDINA DE POMAR

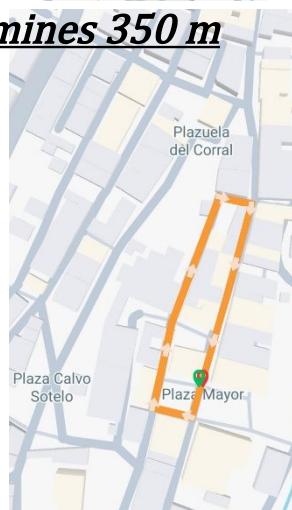
### RUTÓMETRO/RECORRIDO



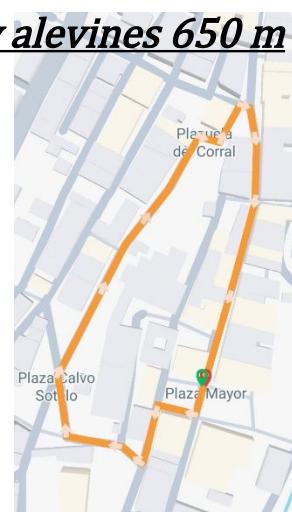
Chupetines 150 m



Prebenjamines 350 m



Benjamines y alevines 650 m



ANDANDO-MARCHA NÓRDICA / CORRIENDO: 4,87 KMS.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### **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 vehículos y personas identificadas y comunicadas con emisoras según lo siguiente:

#### **Vehículos**

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

#### **Bicicletas de carrera**

Cuatro bicicletas para asegurarse la inalterabilidad del circuito durante la carrera, además harán funciones de ayuda y enlace y abrirán la modalidad de Carrera.

#### **Voluntarios a pie**

En la Marcha irán varios voluntarios con petos cubriendo el recorrido y cerrando el pelotón.

#### **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 a los participantes sobre el tráfico rodado y se respetarán en estos puntos las normas de circulación.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### **PREMIOS**

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino.

### **Trofeos-obsequios**

Se dará un obsequio a todos los inscritos.

### **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 organizados con emisoras informaran 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 para los participantes un avituallamiento líquido y con frutos secos.

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.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### **SEGUROS**

De Responsabilidad Civil y Accidentes del Ayuntamiento de Medina de Pomar.

### **JUECES**

Dispondrá de ellos la propia organización.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

20/12/2025

### REGLAMENTO

La XII **Marcha Navideña "EL POLVORÓN"** de Medina de Pomar tendrá lugar el 20 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 4.870 metros, prácticamente sin desnivel acumulado.

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

Previamente se realizarán las carreras de menores:

11:30h. Chupetines (hasta 2020), 150 m.  
11:40h. Prebenjamines (2018-2019), 350 m.  
11:50h. Benjamines (2016-2017), 650 m.  
12:05h. Alevines (2014-2015), 1.300 m.  
A las 12:20h. Calentamiento general.  
12:40h. Salida Corriendo.  
12:42h. Salidas Marcha Nórdica, Andando.

**3º** .- **Modalidades y Categorías** (no competitivas)

**Marcha Nórdica** (Categoría única Masculino y femenino)

**Andando** (Categoría única Masculino y femenino)

**Corriendo** (a partir de 11 años).

### **4º .- Recorrido**

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

Se podrá descalificar a las personas que no porten el dorsal a la vista.

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.

La carrera se cerrará a las 14:00 horas.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### **5º .-Corte de carrera**

A la altura del kilómetro 3 junto a la Residencia de Ancianos se desviarán a los/as participantes que lleguen a ese punto más tarde de las 13:30. Se indicará que la Marcha a finalizado para esas personas y deberán discurrir por las calles de Medina como peatones fuera de la prueba deportiva.

### **6º.- Clasificación**

No se recabarán información sobre el orden de llegada exceptuando los 3 primeros puestos masculino y femenino.

\* Individual

### **6º .- Premios**

Se podrán dar premios individuales masculino y femenino.

### **7º .- Avituallamiento**

La organización dispondrá 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 dispondrá 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, aparte 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.





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### ***12º.- Inscripciones***

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

### ***13º.- Precio***

La inscripción: **3€ nacidos hasta 2014 (incluido) y 7€ a partir de ahí.**  
Incluye; Participar en la prueba, obsequio, seguros, avituallamiento, trofeos y demás servicios que la organización disponga en el evento.

**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 esta 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





## 12º MARCHA NAVIDEÑA

**"EL POLVORÓN"**

**20/12/2025**

### PROGRAMA:

#### **SÁBADO 20 DE DICIEMBRE DE 2025**

- **Entrega de dorsales Niños** (hasta Alevines), de 10:00 a 11:15 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Corriendo** (a partir de 11 años), de 10:00 a 12:15 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Andando y Marcha Nórdica**, de 10:00 a 12:15 horas de la mañana, en el la Plaza Mayor.
- **Calentamiento general a las 12:20 horas.**

#### Horarios:

- De 10:00 a 11:15 h **Entrega de dorsales Chupetines, hasta 2020.**  
- **11:30 h.** **Salida Chupetines 150 m.**
- De 10:00 a 11:15 h **Entrega de dorsales Prebenjamines, 2018-2019.**  
- **11:40 h.** **Salida Prebenjamines 350 m.**
- De 10:00 a 11:15 h **Entrega de dorsales Benjamines, 2016-2017.**  
- **11:50 h.** **Salida Benjamines 650 m.**
- De 10:00 a 11:15 h **Entrega de dorsales Alevines, 2014-2015.**  
- **12:05 h.** **Salida Alevines 1.300 m.**
- De 10:00 a 12:15 h **Entrega de dorsales Corriendo**  
- **12:40 h.** **Salida Corriendo 4,87 km.**
- De 11:15 a 12:15 h **Entrega de dorsales Andando y Marcha Nórdica.**  
- **12:42 h.** **Salida Andando y Marcha Nórdica 4,87 km.**

- *Cierre de prueba a las 14:00 horas.*

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

