Ayuntamiento de
Medina de Pomar

Medina
de Pomar,
Por el
Deporte.

MARCHA NAVIDEÑA EL POLVORÓN 2026

Medina de Pomar (Burgos) – 19 de diciembre de 2026

Desde el Ayuntamiento de Medina de Pomar, junto con el IDJ de la Diputación de Burgos, la Policía Local, La U.C. Medinesa, Asociación MERINDADES 4x4 - Voluntarios de Protección Civil y voluntarios Medineses/as, se os anima a participar en la 13ª Marcha Navideña EL POLVORÓN.

El Polvorón quiere arrancar las fiestas con una mañana de deporte, ambiente y buen humor que reúna a pequeños y mayores en las calles de Medina. Una excusa perfecta para moverse, crear hábitos saludables y disfrutar de la Navidad de una manera diferente. Es un plan pensado para todos y todas, desde quienes buscan exigirse al máximo hasta quienes solo quieren pasar un rato especial, en un recorrido asequible, rodeados de gente y con la ilusión de vivir una mañana única en vísperas de la Nochebuena.

No importa tu edad ni tu condición física. Ponte las zapatillas, trae a los tuyos y vente a estrenar la Navidad con nosotros.

El Alcalde Presidente del Ayuntamiento de Medina de Pomar Isaac Angulo Gutiérrez



Ayuntamiento de
Medina de Pomar

Medina
de Pomar,
Por el
Deporte.

MARCHA NAVIDEÑA EL POLVORÓN 2026

La Marcha Navideña "El Polvorón" de Medina de Pomar es una prueba asequible en cuanto a desniveles. Los 5 km del trazado discurren prácticamente por las calles de Medina de Pomar.

Esta prueba popular pretende reunir una participación de todos los sectores y edades. Va dirigida a todo tipo de personas, tanto deportistas como a cualquiera con una cierta inquietud por la actividad física. Su carácter es tanto competitivo como lúdico y festivo, buscando ser punto de encuentro de la población de la comarca que durante el año está ausente y que en estas fechas regresa a su municipio. Participar es el principal motivo de satisfacción.

Salidas desde la Plaza Mayor

- 11:30 Carrera Chupetines hasta 2021
- 11:40 Carrera Prebenjamines 2019 / 2020
- 11:50 Carrera Benjamines 2017 / 2018
- 12:05 Carrera Alevines 2015 / 2016
- 12:20 Calentamiento general
- 12:40 Salida corriendo
- 12:40 Salida andando y marcha nórdica (trás los corredores/as)

Distancias

- 5 km (corriendo)
- 5 km (andando/nórdica)
- Desnivel acumulado: prácticamente sin desnivel
- Duración estimada: 15 – 30 min corriendo / 1 h andando

Ayuntamiento de
Medina de Pomar

Medina
de Pomar,
Por el
Deporte.

Recorrido

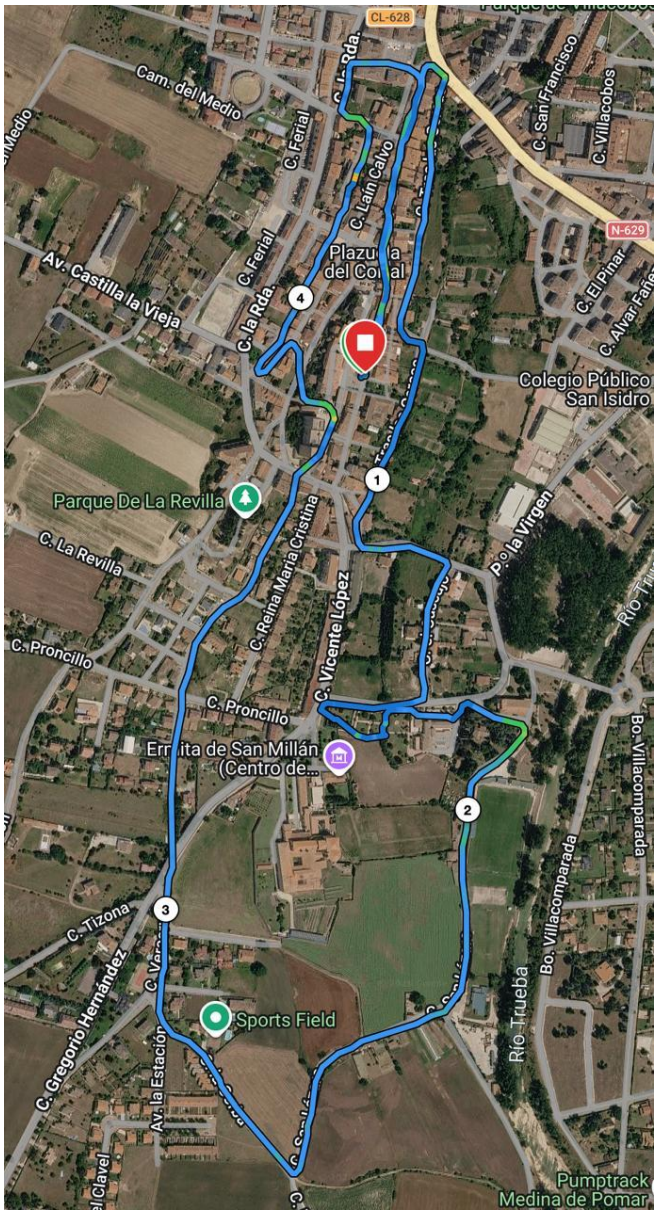
Correr

Circuito urbano circular de 5 km, con salida y llegada en la Plaza Mayor.

https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/ermita-senora-del-salcinar-y-del-rosario-alcazar-de-los-velasco-y-iglesia-san-pedro-desde-parroquia-292209189

Andar y marcha nórdica

Mismo circuito urbano circular de 5 km, con salida y llegada en la Plaza Mayor.



Ayuntamiento de Medina de Pomar

Medina de Pomar, Por el Deporte.

Recorridos Mini Polvorón

Chupetines

Distancia: 150 m



Prebenjamines

Distancia: 350 m

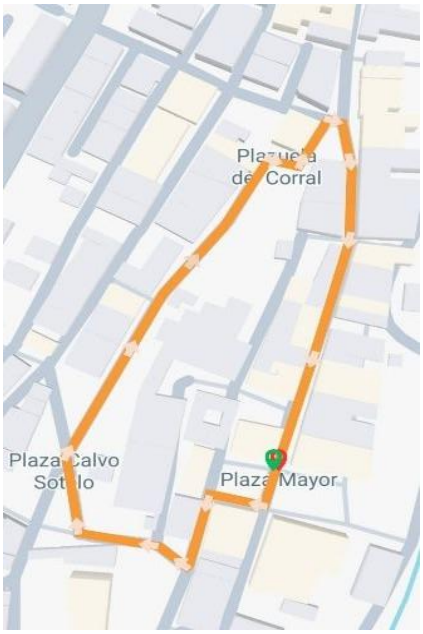


Benjamines

Distancia: 650 m (1 vuelta)

Alevines

Distancia: 1.300 m (2 vueltas)



Avituallamiento

Estará situado en la Plaza Mayor y en la llegada a meta. Estará formado por avituallamiento líquido, fruta y frutos secos.

Como novedad, con el dorsal de la prueba se podrá degustar un caldo en el Café - Bar Plaza o Cafe el Cerro. El dorsal será sellado por el establecimiento.

Seguridad

La organización, para cumplir con las necesidades de los/as 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 entre si. Se utilizarán para cruces y corte de carreteras y para ayudar a los participantes en caso de necesidad.

En los pasos de carretera se colocará personal 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.

En la modalidad de marcha irán varios voluntarios/as con petos cubriendo el recorrido y cerrando el grupo.

Bicicletas de carrera

Serán necesarias cuatro bicicletas para asegurar la inalterabilidad del recorrido durante la carrera. Además, harán funciones de información, ayuda, enlace y abrirán la modalidad de corriendo.

Premios

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino a los tres primeros puestos. La hora de entrega de premios se comunicará.

Obsequios

Se dará obsequio a todos los inscritos/as.

Servicios sanitarios

En la prueba contara con el servicio de una ambulancia en permanente contacto con los puntos de control y enlaces.

Señalización

Se indicarán los 3 últimos kilómetros y el recorrido con bandas de plástico, flechas, carteles provisionales

Seguro

De Responsabilidad Civil del Ayuntamiento de Medina de Pomar.

De Accidentes para los/as participantes.

REGLAMENTO

La Marcha Navideña "EL POLVORÓN" tendrá lugar el en Medina de Pomar el 19 de diciembre de 2026, con salida y llegada en la Plaza Mayor de Medina de Pomar, discurriendo por el circuito que marca la organización bajo el siguiente reglamento:

1º. La prueba se celebrará sobre un circuito urbano de 5 km tanto para Corredores como para Marcha Nórdica y Andando, prácticamente sin desnivel. Podrán participar todas las personas mayores de 18 años y menores acompañados (con autorización). La modalidad corriendo está abierta a participantes a partir de 11 años, nacidos en 2014.

2º. Modalidades y Categorías (Los menores de 18 años, con autorización).

Carrera infantil: Chupetines (2021 en adelante), Prebenjamines (2019-2020), Benjamines (2017-2018) y Alevines (2015-2016).

Corriendo: categoría única masculino y femenino, a partir de 11 años.

Marcha Nórdica: categoría única masculino y femenino (no competitiva).

Andando: categoría única masculino y femenino (no competitiva).

3º. Recorrido

El trazado está señalizado mediante, cintas plásticas, indicaciones de giros, y puntos kilométricos. Se podrá descalificar a las personas que no porten el dorsal a la vista.

Se deben respetar las normas de circulación, aunque la organización disponga de personal, a lo largo del recorrido cubriendo los diferentes puntos por donde discurre la prueba. Cada participante es responsable de cumplir este apartado.

Durante la prueba habrá un servicio sanitario a disposición de los/as participantes, permanentemente comunicado con los puntos de control.

La carrera se cerrará a las 14:00 horas.

Corte de carrera: a la altura del kilómetro 3,8, junto al Alcázar de los Condestables, se desviará a los/as participantes que lleguen a ese punto más tarde de las 13:45. Se indicará que la marcha ha finalizado para esas personas y deberán discurrir por las calles de Medina como peatones, fuera de la prueba deportiva.

4º. Clasificación y premios

No se recabará información sobre el orden de llegada, exceptuando los tres primeros puestos masculino y femenino (clasificación individual). Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino.

5º. Avituallamientos

La organización dispondrá de un punto de avituallamiento líquido y de frutos secos en la zona de meta, Plaza Mayor. Se podrá modificar el emplazamiento o el número de éstos en función de las necesidades de carrera.

6º. Vehículos.

Durante la prueba la organización dispondrá de vehículos de asistencia permanente en el recorrido, además de vehículos en la Plaza Mayor para trasladar a participantes retirados o lesionados hasta la línea de meta.

7º. La asistencia sanitaria será dispensada en el Centro de Salud de Medina de Pomar, aparte de la proporcionada en la prueba.

8º. Obligaciones.

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

9º. Respeta el entorno y ayuda a la organización con los medios que a tal fin se dispongan.

10º. Inscripciones

(Hasta llegar a 500 participantes; 400 de más de 11 años y 100 de menos de 11 años) a través de la página web del IDJ Diputación de Burgos (idj.burgos.es).

11º. Precio

El precio será 3 € para nacidos hasta 2015 (incluido) y 7 € para nacidos a partir de 2014 y anteriores. La inscripción incluye participar en la prueba, obsequio, seguros, avituallamiento, trofeos y demás servicios que la organización disponga para la prueba.

Inscripciones hasta el 16 de diciembre a las 23:59 horas

12º. 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 sí 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.

Ayuntamiento de
Medina de Pomar

Medina
de Pomar,
Por el
Deporte.

PROGRAMA

19 de diciembre de 2026

- Entrega de dorsales Carrera infantil de 10:00 a 11:15
- Entrega de dorsales Corriendo de 10:00 a 12:15 horas
- Entrega de dorsales Marcha Nórdica de 10:00 a 12:15 horas
- Entrega de dorsales Andando de 10:00 a 12:15 horas
- Todos los dorsales se entregarán en la Plaza Mayor.

*A partir del Jueves 17 a las 10:00 hasta el Viernes 18 a las 20:30, se podrá retirar en las piscinas climatizadas el dorsal y el pack sorpresa de la prueba.

Horarios:

- 11:30 Carrera Chupetines 150 m
- 11:40 Carrera Prebenjamines 350 m
- 11:50 Carrera Benjamines 650 m
- 12:05 Carrera Alevines 1.300 m
- 12:20 Calentamiento general
- 12:40 h. Salida Corriendo 5 km
- 12:42 h. Salida Marcha Nórdica 5 km
- 12:42 h. Salida Andando 5 km
- 14:00 h. Cierre de prueba
- Los horarios podrán sufrir modificaciones.

Contacto de información:

- Teléfono: 661.42.26.04
- Email: deportes@medinadepomar.org