



**MEDINA ¡ACTIVA!**  
**¡ACTIVA! MEDINA**

*VI CROSS/MARCHA -21/12 2019*

---

**"EL POLVORÓN"**

MEDINA DE POMAR  
( BURGOS )



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

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 UC Medinesa, Entretesla y 4X4 Merindades, tienen en proyecto organizar el día 21 de diciembre a partir de las 11,45 horas, la VI cross/marcha "El Polvorón".

La carrera del Polvorón, se puede hacer; Andando, o Corriendo sobre un recorrido circular de 5,9 km.

La salida en la Pl/ Mayor se efectúa a las 12:15 y 12:30 horas andando y corriendo. Un poco antes, a las 11:45 y 12:00 horas, sale la carrera de 150 m. en la recta de la c/ Mayor para los "chupetines", nacidos después del 2015 y de 350 m. para los de 5 a 8 años, del 2015 al 2012. La inscripción es de 12 €. para los mayores de 8 años y gratuita para los menores.

El trazado del Polvorón se realiza por las calles céntricas del municipio.

Las normas, memoria e itinerario se adjuntan a continuación.

El objetivo de esta actividad es el de comenzar las fiestas navideñas con una actividad deportiva que sirva de encuentro para los medineses que vuelven a disfrutar de las fiestas. La carrera del Polvorón ofrece la oportunidad de participar en todas las edades y condiciones ya que no supone un gran esfuerzo físico, solo 5.900 m. y desde éstas líneas animamos a la participación del mayor número de medineses posible.

El Alcalde de Medina de Pomar

Isaac Angulo Gutiérrez



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

*VI CROSS/MARCHA -21/12*

*2019*

## "EL POLVORÓN"

La carrera del "Polvorón" de Medina de Pomar, es una prueba suave sin prácticamente desniveles.

Los 5,9 km. del trazado llano, tienen el atractivo de hacerse por las calles más céntricas de Medina, en asfalto y un pequeño tramo de camino. La participación andando y corriendo, hace que el ambiente sea más ameno y cada cual se pueda regular según su capacidad.

El carácter de esta prueba es lúdico y pretende una participación de todos los sectores y edades de la sociedad. Principalmente va dirigida a familias y deportistas que quieran hacer un esfuerzo moderado, (entre media y una hora). Es un punto de encuentro para las fiestas Navideñas.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

La organización, con el fin de atender todo el recorrido y dar cobertura y asistencia a los participantes, dispondrá de varios vehículos en diversos puntos del trayecto así como motocicletas o bicis que cubrirán cualquier imprevisto en el transcurso de la prueba.

La fecha estimada para la celebración de **La Carrera del Polvorón** es el tercer fin de semana de diciembre, por ser ésta la época del año en que vuelven a casa todos los Medineses que están fuera del municipio.

El recorrido discurre por las calles más céntricas de Medina, con el fin de dar vistosidad y fomentar la participación de la población. La organización dispondrá de personal y los medios oportunos para evitar incidentes, así como en los cruces de las carreteras, dando prioridad al tráfico sobre los participantes, garantizando su seguridad. Se colocaran puntos kilómetros y la señalización necesaria para informar a los participantes, etc.

## **MODALIDADES**

Corriendo:	<b>Chupetines</b>	hasta 4 años	<b>150 m.</b>
Corriendo:	<b>Niños</b>	de 5 a 8 años	<b>350 m.</b>
Andando/Corriendo:	<b>Mayores</b>	de 8 años	<b>5,9 km.</b>



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## HORARIOS:

- .- De 10:30 a 11:30 h. Entrega dorsales **Chupetines hasta 4 años.**
- .- **11:45 h. Salida Chupetines 150 m.**
  
- .- De 10:30 a 11:30 h Entrega de dorsales **5-8 años.**
- .- **12:00 h. Salida Corriendo (5-8 años) 350 m.**
  
- .- De 11:00 a 12:00 h Entrega de dorsales **Andando.**
- .- **12:15 h. Salida Andando 5,9 km.**
  
- .- De 11:30 a 12:15 h Entrega de dorsales **Corriendo.**
- .- **12:30 h. Salida Corriendo 5,9 km.**
- .- **CIERRE DE PRUEBA A LAS 13:45 H.**

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

La inscripción se efectuará en la web <http://www.idj.burgos.es>. y su plazo será desde el 1 de noviembre hasta el 20 de diciembre viernes. Hay plazas limitadas en función de las sudaderas/camisetas o gorros.

La inscripción 12 €. para los mayores de 8 años y gratuita para los menores.

El recorrido será el que se indica a continuación y en él estarán distribuidos: personal de organización, puntos de control, ambulancia (si hay) y vehículos de asistencia.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## RUTÓMETRO/RECORRIDO

### ANDANDDO / CORRIENDO: 5,9 KMS.

Km. 0 -

**Salida** desde la **Plaza Mayor**, bajando la c/ Mayor hasta pl/ Somovilla, gira a la iz. a través de la plaza por el pasadizo del estanquillo.

Km. 0,5 -

Avda/ la Ronda, subiendo hasta el final del Ferial, gira a la dcha. por c/ Castilla la Vieja, a 50 mts.

Km. 1.0 -

Sigue recto hasta la última casa de donde sale camino a la dcha., a 50 mts. por el camino iz. cruzar la avda/ Santander, por encima de la Tizona, (**CARPA**), subiendo la Penilla a la dcha. por c/ la Loma. A la altura de c/ Juan de Austria

Km. 2.0 -

Recto, a la dcha. hacia c/ Tamarredo, iz/ Doctor Fleming, a la dcha. (**CARPA**), por la c/ Juan de Medina, cruzar avda/ Santander

Km. 3.0 -

Incorporándose en avda/ la Ronda (**CARPA**), e iniciar una segunda vuelta, a la altura del final del Ferial gira a la dcha. por c/ Castilla la Vieja, coincidiendo con el km. 1,

Km. 3.5 -

Hasta la última casa, a la dcha. a 50 mts. por el cmn iz, a medio tramo

Km. 4.0 -

Sigue recto cruzando la avda/ Santander, encima de la Tizona, subiendo a la dcha. por ctra/ la Loma, dcha. hacia c/ Tamarredo, a la altura del cementerio,

Km. 5.0 -

A la iz/ Doctor Fleming, a la dcha. por la c/ Juan de Medina, cruzar avda/ Santander incorporándose en avda/ la Ronda, coincidiendo con km.3 de la 1ª vuelta está el

Km. 5.5 -

Gira a la iz. por el primer pasadizo a la pl/ Somovilla, se cruza para iniciar subida c/ Mayor

Km. 5,9 -

**Plaza Mayor. META.**

**\*Avituallamiento.**



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

NOTA: En la carrera de Chupetines, se sale de la Plaza Mayor y por la C/ Mayor hasta la Plaza del Carmen, 150 m. De 5-8 años, se amplía la recta con vuelta, 350 m.

## VEHICULOS DE ASISTENCIA

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

### Vehículos todo-terreno

Organizaran el tráfico en las zonas de mayor riesgo, en colaboración con la Policía Local. Se utilizarán para ayudar a los participantes con problemas en lugares estratégicos que enlazan con Meta.

### Vehículos de apoyo

Estarán colocados en Meta y servirán para cubrir cualquier eventualidad, antes y durante la prueba.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## Vehículo de intercambio

Su función es cambiar de lugar si fuese necesario "controladores de paso" y recoger controladores al final de la prueba.

## Motocicletas/Bicicletas de carrera

Serán necesarias dos para asegurarse de la inalterabilidad del circuito durante la carrera, además harán funciones de ayuda y enlace y abrirán y cerrarán la prueba. Otra irá cerrando tramos de 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 garantizar la seguridad y evitar irregularidades en el recorrido, clasificación y tiempo final. 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 la prueba.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## Cruces de carretera

Se colocara personal en los lugares por donde se crucen carreteras, o en zonas que puedan confundir a los participantes, 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.

Puntos de control en los cruces más importantes sobre el recorrido de 5.900 m.:

<u>Km.</u>	<u>Cruce de Carretera / Situación-Casco Urbano</u>	
0,4	Plaza Somovilla	Casco Urbano
0,5	Pedro Hontañon	La Ronda
1,0	La Ronda	Avda. Castilla la Vieja
1,5	Avda. Santander	Frente a la Tizona
2,5	Doctor Fleming	Juan de Medina
3	Juan de Medina	Avda. Santander



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## **INSCRIPCIONES** (Hasta llegar a 400 participantes)

En la web [medinadepomar.org](http://www.medinadepomar.org) a través de la página web <http://www.idj.burgos.es>. inscripciones El Polvorón.

## **PRECIO**

\* *Menores de 8 años gratis*, e incluye camiseta y chuches.

\* *Mayores de 8 años será de 12 €.* e incluye, participar en la prueba, sudadera, diploma, obsequios, avituallamientos, seguros y demás servicios que la organización dispondrá para la prueba.

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

## **PREMIOS**

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino, así como a los primeros de carrera.

## **SERVICIOS SANITARIOS**

### **Ambulancia**

En caso de haber disponible, al ser fechas de mucha demanda y pocos efectivos, estaría en permanente contacto con los puntos de control y enlaces.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

## AVITUALLAMIENTO

Se dará en la Plaza Mayor al llegar a meta.

## SEÑALIZACIÓN

Con balizas cada kilómetro, bandas de plástico, flechas, carteles provisionales y marcas de pintura selectivas.

## SEGURO

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.

Se podrá contratar una empresa para el control de inscritos a través de la pasarela de pago así como la toma de tiempos y clasificaciones.



# MEDINA ¡ACTIVA!

# ¡ACTIVA! MEDINA

## REGLAMENTO

La **VI Cross/Marcha EL POLVORÓN** de Medina de Pomar tendrá lugar el 21 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 5.900 metros, prácticamente sin desnivel acumulado.

2º .- Podrán participar todas las personas mayores de 8 años, (los menores acompañados y con autorización firmada).

### 3º .- **Modalidades y Categorías**

Andando: **Mayores** de 8 años **5,9 km.**

Corriendo:

<u>Categoría</u>	<u>edad</u>	<u>masculino y femenino</u>	<u>desde año/hasta año</u>	<u>dist</u>
Chupetines (hasta 4 años)	"	"	2015 al 2019	- 150m
Peques (5 a 8 años)	"	"	2011 al 2014	- 350m
Junior (14 a 19 años)	masculino y femenino		2000 al 2005	- 5,9km
Senior (20 a 39 años)	"	"	1980 al 1999	- "
Vet.A (40 a 49 años)	"	"	1970 al 1979	- "
Vet.B (50 a 59 años)	"	"	1960 al 1969	- "
Vet.C (60 a 99 años)	"	"	1920 al 1959	- "

### 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.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

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 habrá puntos de asistencia y control.

La carrera se cerrará a las 13:45 horas.

## **5° .- Clasificación**

Habrà una clasificación general por cada modalidad:

\* Individual

## **6° .- Premios**

Se podrán dar premios individuales masculino y femenino.

## **7° .- Avituallamiento**

La organización dispondrá de 1 puntos de avituallamiento en meta.

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



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

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 Medina de Pomar (Centro de Salud), 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.

## 12º .- *Inscripciones*

(Hasta llegar a 400 participantes) \* A través de la página web <http://www.idj.burgos.es>.

## 13º .- *Precio*

-El precio será de **12 € (mayores de 8 años)** Incluye; Sudadera, participar en la prueba, seguros, diploma, avituallamiento y demás servicios que la organización disponga para la prueba.

-y **gratuita (menores de 8 años)**. Incluye; Camiseta 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.



# MEDINA ¡ACTIVA! ¡ACTIVA! MEDINA

Programa (Plaza Mayor).

**SÁBADO 21 DE DICIEMBRE DE 2019**

- .- De 10:30 a 11:30 h. Entrega dorsales **Chupetines** hasta 4 años.
- .- **11:45 h.** **Salida Chupetines 150 m.**
- .- De 10:30 a 11:30 h Entrega de dorsales **5-8 años.**
- .- **12:00 h.** **Salida Corriendo (5-8 años) 350 m.**
- .- De 11:00 a 12:00 h Entrega de dorsales **Andando.**
- .- **12:15 h.** **Salida Andando 6,00 km.**
- .- De 11:30 a 12:15 h Entrega de dorsales **Corriendo.**
- .- **12:30 h.** **Salida Corriendo 6,00 km.**
- .- **CIERRE DE PRUEBA A LAS 13:45 H.**

Nota: Los horarios podrán sufrir modificaciones.

Consejos Se recomienda tener la condición física adecuada.  
Es aconsejable 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

<http://www.idj.burgos.es>.