



Medina Activa
Activa Medina

- MARCHA NOCTURNA
ENTRETESLA

MEDINA DE POMAR

(BURGOS)

AÑO 2.019

Medina de Pomar a 24 de mayo del 2019



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 Entre-Tesla, Medina Running y 4X4 Merindades, tienen en proyecto organizar el día 3 de Agosto a partir de las 22,00 horas, la VII Marcha Nocturna ENTRE-TESLA. Ésta prueba tiene gran aceptación popular y que funciona muy bien en la mayoría de los lugares de celebración.

La Entre-Tesla, engloba dos modalidades: andando y corriendo, sobre un recorrido de 14,7 km. Las salidas desde la Plaza Mayor se efectúan a las 22,00 horas andando y 22,30 horas corriendo.

El trazado de la prueba discurre en su totalidad por caminos de uso público o pistas forestales y P.R. Sobre estos caminos, tiene competencia la Junta de Castilla y León, con la que se tramitan los permisos oportunos.

Las normas, memoria e itinerario se adjuntan a continuación.

El sentido de esta actividad radica en proporcionar una alternativa más al entretenimiento nocturno del municipio, brindando la oportunidad de participar a personas de todas las edades y condiciones ya que pueden realizar la prueba tanto a nivel competitivo o como reto personal.

El Alcalde de Medina de Pomar.

Isaac Angulo Gutiérrez



Medina Activa
Activa Medina

MARCHA NOCTURNA ENTRE-TESLA **- 2019**

La Entre-Tesla de Medina de Pomar, es una prueba suave sin prácticamente desniveles.

Los 14,7 km. del trazado más o menos llano, tienen la dificultad de realizarse por la noche con la iluminación de los frontales de los participantes y se complica por disputarse fuera del asfalto, por caminos y sendas en los que las irregularidades del terreno y los desniveles son problemas añadidos que el marchador o corredor debe superar.

El carácter de esta prueba es lúdico y pretende una participación de todos los sectores y edades de la sociedad. Principalmente va dirigida a atletas federados y no federados y a cualquier persona con una cierta inquietud por la actividad física. Es una aventura y el terminar es el principal motivo de satisfacción.

La idea de reto personal, la convivencia y esparcimiento en la naturaleza es lo que queremos fomentar.



Medina Activa
Activa Medina

Se brinda la posibilidad de participar a cualquier persona que se considere capacitada y tenga el ánimo necesario para realizar un esfuerzo de 2/3 horas en el caso de marcha de montaña, de 40 minutos a 1,30 horas en el caso de la carrera, con avituallamientos cada tres o cuatro kilómetros, que atienden, cuidan y vigilan el buen desarrollo de la prueba.

La organización, a fin de cubrir todo el recorrido y dar garantía de 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 Entre-Tesla** es el primer fin de semana de agosto, por ser ésta una época en la que hay una gran afluencia de veraneantes en el municipio.

El recorrido discurre por caminos y montes públicos, por lo que no compromete ni dificulta 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 sobre los participantes, garantizando su seguridad. Se colocaran puntos kilómetros y la señalización necesaria para informar a los participantes, etc.



Medina Activa
Activa Medina

MODALIDADES

Andando: Categoría única, mayores de 6 años.

Corriendo:

masculino	femenino	desde año	hasta año
Junior (16-19 años)	Junior (16-19 años)	2000	2003
Senior (20-39 años)	Senior (20-39 años)	1980	1999
Vet.A (40-49 años)	Vet.A (40-49 años)	1970	1979
Vet.B (50-59 años)	Vet.B (50-59 años)	1960	1969
Vet.C (60-99 años)	Vet.C (60-99 años)	1920	1959

HORARIOS

.- **22:00 horas : Andando.** (Obligatorio frontal)

.- **22:30 horas : Corriendo.** (Obligatorio frontal)



Medina Activa
Activa Medina

El objetivo de la organización es brindar la posibilidad a todos los aficionados que lo deseen, el poder participar en una prueba nocturna con asistencias y medidas de seguridad.

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

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 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 IDJ Diputación de Burgos y su plazo será desde el 1 de junio hasta el 1 de agosto. Hay plazas limitadas en función de las modalidades y el límite total se establece en 500 participantes.

Los permisos de la Junta de Castilla y León, Medio Ambiente y Municipios por donde discurre la prueba serán tramitados con antelación.

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



Medina Activa
Activa Medina

RUTÓMETRO/RECORRIDO

ANDANDDO / CORRIENDO/14,7 km.

Km. 0 -

Salida desde la Plaza Mayor dirección Pl/ Somovilla, giro a la dcha por la avda. Burgos hacia Trespaderne, faltando 15 m. para llegar al puente girar a la dcha. hacia el Pº La Virgen.

Km. 1,0 -

Pasamos El Club Náutico hasta llegar a la chopera, giro a la iz. Atravesándola por el medio. Cruzamos el Puente de Villacomparada. Nada más cruzar giro a la dcha. por la Avda. Medina del Campo hasta el final.

Km. 2,0 -

A la dcha., iniciamos sendero de tierra recto.

Km. 3,0 -

(dejamos a la iz el Cruce la Ciénaga y GR), seguimos recto por PR.

Km. 4,1 -

Puente de la vía, (**focos1**) se pasa por debajo y subimos hacia campa.

Km. 4,3 -

Giro a la iz., (a la dcha. depuradora).

***Avituallamiento 1: líquido**

Km. 4,7 -

Paso de vías a la dcha.



Medina Activa
Activa Medina

Km. 5,0 -

(dejamos bifurcación a la iz.)

Km. 5,4 -

Camino dcha. (**focos2**)

Km. 5,8 -

Puente Bustillo, recto.

Km. 6,6 -

Bifurcación, sigo de frente por la dcha.

Km. 6,9 -

***Avituallamiento 2: líquido (focos3)**

Salida a carretera Paralacuesta, por la dcha. 100 metros de
asfalto y giro iz. (**focos4**), camino PR.

***Control T. terreno**

Km. 7,4 -

Bifurcación y sigo por la dcha.

Km. 8 -

Borde del Río, (ojo peligro iz).

Km. 8,4 -

Recto, (esquina Camping a la iz).

Km. 8,9 -

El Vado.

***Avituallamiento 3: sólido-líquido**

***Control T. terreno**

Cruce de carretera. Entramos de frente dejando casa a la
iz. Seguimos recto hasta Puente Romano.

Km. 10,4 -

(Dejamos El Puente Romano a la iz.) (**focos5**).

***Avituallamiento 4: líquido**

Seguimos por la dcha.



Medina Activa
Activa Medina

Km. 10,6 -

Seguimos camino ancho a la iz.

Km. 12,0 -

Dejamos Vaquería a la iz.

Km. 12,5 -

Dejamos nave a la dcha.

Km. 13,1 -

De frente, cruzamos avda Castilla la Vieja, pegados a la casa (que dejamos a la dcha.), a 100 metros camino dcha.

Km. 13,5-

Pasamos por la trasera de La Cerve. hasta llegar a la plaza de toros.

Km. 13,9-

Bordeamos por detrás la Plaza de toros. Por la calle de enfrente callejamos iz. y dcha. y de frente entramos en plaza Somovilla.

Km. 14,3-

Plaza Somovilla, cruzamos y subimos c/ Mayor.

Km. 14,7 -

Plaza Mayor. META.



Medina Activa
Activa Medina

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 puntos de avituallamiento y controles, así como vehículos y personas identificadas y comunicadas con emisoras según lo siguiente:

Puestos de agua

Se colocarán aproximadamente cada cuatro kilómetros, tendrán una mesa portátil con botellines de agua. Por cada puesto habrá dos personas mínimo y un vehículo.

Vehículos todo-terreno

Se utilizarán para posible ayuda a los participantes con problemas en lugares estratégicos que enlazan con Meta.

Los puntos de control son:

Bustillo - Carretera de Villacomparada - El Vado - Puente Romano y Medina Plaza Mayor, además de otros que la organización estime oportunos.



Medina Activa
Activa Medina

Vehículos de ayuda

Estarán Comunicados y colocados en cada pueblo y puestos de avituallamiento, su función es recoger y trasladar a Medina a los participantes que abandonen o estén fuera del horario. Se colocarán en:

Bustillo - Carretera de Villacomparada - El Vado -
Puente Romano y Medina, Plaza Mayor

Vehículo de intercambio

Su función es cambiar de lugar si fuese necesario "controladores de paso", reabastecer los puestos de avituallamiento y recoger controladores al final de la prueba.

Motocicletas/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 cerraran cada modalidad de participación. 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 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 su modalidad.

Pasos de carretera

Se colocara 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.

Sobre el recorrido de 14.700 m.:

<u>Km.</u>	<u>Carretera.</u>	<u>Situación</u>
1,0	Pº La Virgen	Casco Urbano
6,9	V. 5606	Carretera de Paralacuesta
8,9	V. 5601	El Vado



Medina Activa
Activa Medina

PREMIOS

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino, así como a los primeros de cada categoría en la modalidad de carrera.

Trofeos-obsequios

Se dará bolsa del participante con sudadera 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 SANITÁRIOS

Ambulancia

En la prueba habrá al menos una ambulancia en permanente contacto con los puntos de control y enlaces.

AVITUALLAMIENTO

Alimentos sólidos (fruta, frutos secos, etc.) y líquidos (agua). Se colocaran carpas en cada puesto de avituallamiento y focos para iluminar.



Medina Activa
Activa Medina

SEÑALIZACIÓN

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

PERMISOS

De los Municipios por donde pasa.

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.



REGLAMENTO

La **ENTRE-TESLA** tendrá lugar el primer fin de semana de agosto, con salida y llegada en Medina de Pomar, discurrendo por el circuito que marca la organización bajo el siguiente reglamento:

1º .- La prueba se celebrará sobre un circuito de 14.700 metros, Andando o Corriendo, prácticamente sin desnivel acumulado.

2º .- Podrán participar todas las personas mayores de 18 años y menores acompañados (mínimo 10 años andando) y con autorización.

3º .- **Modalidades y Categorías**

(Los menores de 18 años, con autorización)

Andando: Categoría única, mayores de 6 años.

Corriendo:	masculino	femenino	desde año	hasta año
	Junior (16-19 años)	Junior (16-19 años)	2000	2003
	Senior (20-39 años)	Senior (20-39 años)	1980	1999
	Vet.A (40-49 años)	Vet.A (40-49 años)	1970	1979
	Vet.B (50-59 años)	Vet.B (50-59 años)	1960	1969
	Vet.C (60-99 años)	Vet.C (60-99 años)	1920	1959

4º .- **Recorrido**

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

Habrán 3 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 tramos de carreteras aunque la organización disponga de personal en estos puntos. Cada participante es responsable de cumplir este apartado.

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

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

El sábado día 3 se dispondrá de un plano donde se indicarán los lugares con acceso por carretera para ver a los participantes. La carrera se cerrará a las 00:30 horas del domingo día 4.

5º . - Clasificación

Habrà una clasificación general por cada modalidad.

En la carrera también habrá clasificación por categorías.

6º . - Premios

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino, así como a los primeros de cada categoría en la modalidad de carrera.

7º . - Avituallamientos

La organización dispondrá de 5 puntos de avituallamiento, 1 sólido-líquido y 4 líquidos en carrera, más 1 sólido-líquido en meta. La organización 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 los avituallamientos para trasladar participantes retirados o lesionados hasta la línea de meta en Medina de Pomar.

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

10º .- Es obligatorio llevar frontal y el dorsal en el frente siempre bien visible, 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 500 participantes) En la web medinadepomar.org a través de la página web [IDJ burgos inscripciones Entre-Tesla](#).

13º .- Precio

El precio será de 12 €. e incluye, participar en la prueba, sudadera, diploma, obsequios, avituallamientos, duchas, seguros y demás servicios que la organización dispondrá 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

SÁBADO 3 DE AGOSTO DE 2019

- **Entrega de dorsales Andando**, de 21:00 a 21:45 horas de la tarde, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Corriendo** de 22:05 a 22:20 horas de la noche, en el la Plaza Mayor.

Horarios:

- De 21:00 a 21:45 h Entrega de dorsales **Andando**.
- 22:00 h. **Salida Andando 14,7 km.**

- De 22:05 a 22:20 h Entrega de dorsales **Corriendo**. -
- 22:30 h. **Salida Corriendo 14,7 km.**

Los horarios podrán sufrir modificaciones.

Consejos: Obligatorio llevar frontal o linterna al desarrollarse por la noche y por terrenos difíciles. Se recomienda tener la condición física adecuada.

Es aconsejable divertirse en todos los avituallamientos, así como en el resto del recorrido. Cada participante podrá llevar el avituallamiento que estime oportuno personalmente.

Se recomienda la utilización de calzado adecuado y ropas necesarias según la climatología de la noche, así como un reconocimiento previo del recorrido.

Telefono de información.

*** Teléfono: 661422604**



Medina Activa
Activa Medina

ALOJAMIENTOS *En Medina de Pomar:*

* El Olvido	Tfno. 947 190 001
* Pensión Linaje	Tfno. 947 190 742.
* Hotel La Alhama	Tfno. 947 190 846.
* Posada Graja Ribacardo	Tfno. 947 131 406.
* Hostal Rural Villacobos	Tfno. 625 651 425.
* Pensión El Molino	Tfno. 947 147 203.
* Camping El Brezal	Tfno. 947 190 376.
* Hospedería del Monasterio	Tfno. 947 191 606.
* Romanca	Tfno. 947 192094.

RESTAURANTES

* Asador la Cabaña	Tfno. 947 191 774.
* Chino Palillos de Oro	Tfno. 947 192 075.
* Restaurante El Olvido	Tfno. 947 190 001.
* Hostal Linaje	Tfno. 947 190 742.
* Restaurante La Tizona	Tfno. 947 123 697.
* Hotel La Alhama	Tfno. 947 190 846.
* Posada Graja Ribacardo	Tfno. 947 131 406.
* Hostal Rural Villacobos	Tfno. 625 651 425.
* Restaurante El Molino	Tfno. 947 147 203.
* Camping El Brezal	Tfno. 947 190 376.
* Hospedería del Monasterio	Tfno. 947 191 606.
* Romanca	Tfno. 947 192 094.
* Café El Siglo	Tfno. 947 190 962.
* Asador Irrintxi	Tfno. 947 147 722.
* Sidrería las Manzanas	Tfno. 947 147 092.
* San Francisco	Tfno. 947 191 277.
* Restaurante Martínez	Tfno. 947 191 689.
* La Muralla	Tfno. 947 191 827.
* Los Pinos	Tfno. 947 147 649.

OTROS

• Tres Cantones	Tfno. 947 191 460.
• La Gramola	Tfno. 947 190 241.
• Cervecería La Cerve	Tfno. 947 147 471.
• Cervecería Los Pinos	Tfno. 947 191 304.
• Döner Kebab	Tfno. 947 147 091.
• La Tienda Colmado	Tfno. 947 147 542.
• Hamburguesería El Puente	Tfno. 947 190 189.
• Taberna El Erizo	Tfno. 947 147 390.
• Taberna Ontañón	Tfno. 947 191 187.
• Club Náutico	Tfno. 947 147 581.

Casas Rurales

* Consultar en CEDER Merindades	Tfno. 947 130 197.
---------------------------------	--------------------