



- MARCHA NOCTURNA **ENTRETESLA**

- * CORRIENDO
- * MARCHA NÓRDICA
- * ANDANDO

MEDINA DE POMAR
(BURGOS)

AÑO 2.024



Medina de Pomar a 19 de mayo de 2024

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 las asociaciones de Villacomparada, Bustillo, Moneo, el club U.C.Medinesa y Protección Civil, tienen en proyecto organizar el día 27 de Julio a partir de las 22,00 horas, la 12ª Marcha Nocturna ENTRE-TESLA.

Ésta prueba tiene gran aceptación popular y está consolidada en Medina, con mayor participación femenina que masculina.

La Entre-Tesla, engloba tres modalidades; andando, marcha nórdica y corriendo, sobre un recorrido circular de 14,7 km.

Las salidas desde la Plaza Mayor se efectúan a las 22:00 horas corriendo, 22:05 horas marcha nórdica y andando.

El trazado de la prueba discurre en su totalidad por caminos de uso público o pistas forestales y P.R. Todos ellos dentro del término municipal de Medina de Pomar.

Las normas, memoria e itinerario se acompañan al escrito.

El objetivo de esta actividad es el proporcionar una alternativa más al entretenimiento nocturno del municipio, brindando la oportunidad de participar a personas de todas las edades y condiciones, grupos de amigos, familiares o de cualquier tipo, ya que pueden realizar una distancia asequible tanto a nivel competitivo o como reto personal en una actividad de intensidad moderada/baja.

El Alcalde/Presidente del Ayuntamiento
de Medina de Pomar

Isaac Angulo Gutiérrez



MARCHA NOCTURNA ENTRE-TESLA - 2024

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

Los 14,7 km. del trazado llano, tienen la dificultad de realizarse por la noche iluminándose con frontales y focos en los avituallamientos, que se complica por discurrir fuera del asfalto, por caminos y sendas en los que las irregularidades del terreno y los desniveles son problemas añadidos que hay 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.

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 o marcha nórdica, o de 40 minutos a 1,30 horas en el caso de la carrera, con avituallamientos que atienden los voluntarios para el buen desarrollo de la prueba.

La organización, con el 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 atenderán cualquier imprevisto en el transcurso de la prueba.

La fecha para la celebración de **La Entre-Tesla** es el 27 de julio, 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 existentes, dando prioridad al tráfico sobre los participantes garantizando su seguridad.



Se colocaran puntos kilómetros y la señalización necesaria para informar a los participantes.

MODALIDADES

Corriendo: Categoría única, mayores de 16 años. (a partir del 2008)
(es necesario presentar la autorización de un tutor para los menores)

Andando/ Marcha Nórdica: Categoría única, mayores de 6 años. (a partir del 2018)
(es necesario presentar la autorización de un tutor para los menores)

HORARIOS

- .- **22:00 horas -Corriendo.** (Obligatorio frontal y dorsal visible)
- .- **22:05 horas – Marcha Nórdica.** (Obligatorio frontal y dorsal visible)
- .- **22:05 horas -Andando.** (Obligatorio frontal y dorsal visible)
- .- **01:15 horas –Cierre Prueba.**

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. Una noche diferente en el verano de Medina de Pomar.

En función de los inscritos y teniendo en cuenta la seguridad, se podrán realizar 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 al menos una hora de antelación para recoger dorsales, comprobar la inscripción con sus datos y estar preparados para la salida con puntualidad.

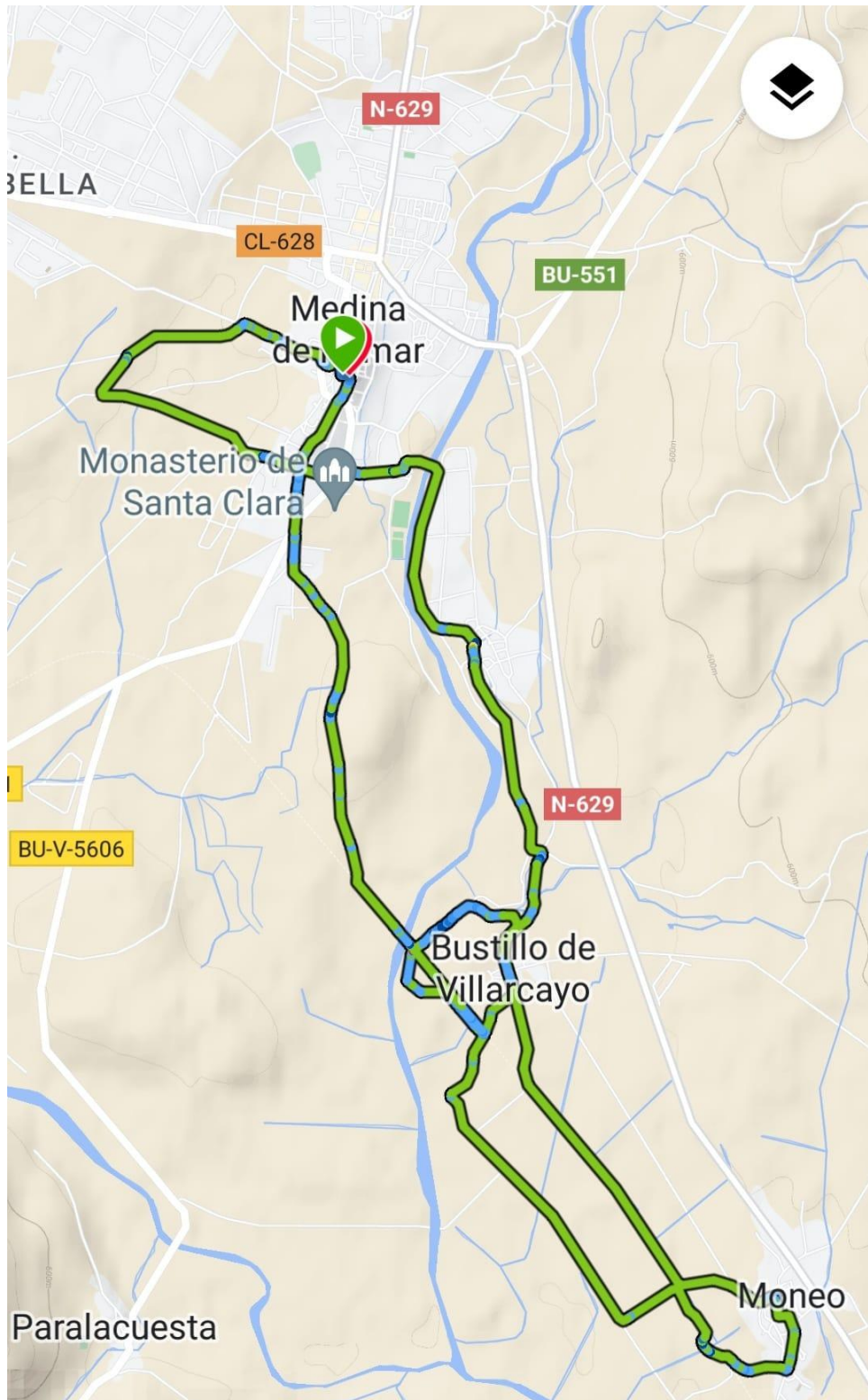
La inscripción **8 €.** (hasta el 12 de julio), se efectuará en la web [IDJ](#) Diputación de Burgos. Hay plazas limitadas en función de las modalidades y el límite total se establece en 800 participantes.

Los permisos de la prueba serán tramitados con antelación.



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

RECORRIDO ENTRE-TESLA





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 según lo siguiente:

Puestos de agua

Se colocarán aproximadamente cada cuatro kilómetros y tendrán; Carpa, música, una mesa portátil con botellines de agua para los corredores, papelería y un foco. Por cada puesto habrá dos personas mínimo y un vehículo.

Vehículos todo-terreno

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

Los lugares a cubrir son:

Villacomparada - Bustillo – Moneo – Bustillo – y Medina, Plaza Mayor.

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:

Villacomparada, Bustillo, Moneo 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 recorrido durante la carrera, además, harán funciones de información, ayuda y enlace. Abrirán y cerrarán los grupos de cada modalidad. Otra irá abriendo los tramos de prueba y retirando la señalización.

Pasos de carretera

Se colocara personal en los lugares por donde se crucen carreteras, uno o dos por paso y con señalización e iluminación. 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. los pasos son:

<i>Km.</i>	<i>Carretera.</i>	<i>Situación</i>
1,0	Castilla la Vieja	Casco Urbano
3,0	Prncillo	Casco Urbano
3,5	Pº La Virgen	Casco Urbano
5,0	Villacomparada	Casco Urbano
13,0	Santa Clara	Casco Urbano

PREMIOS

Se podrán dar premios individuales absolutos masculino y femenino, en la modalidad de carrera.

Obsequios

Se dará bolsa del participante a todos los inscritos.

SERVICIOS SANITARIOS

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 con música y focos para iluminar.



SEÑALIZACIÓN

Se indicarán los puntos kilométricos, bandas de plástico para indicar rumbo, 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 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, tiempos y clasificaciones a través de la pasarela.



REGLAMENTO

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

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

2º .- Podrán participar todas las personas mayores de 18 años y menores acompañados (con autorización), mínimo 6 años andando.

3º .- **Modalidades y Categorías** (Los menores de 18 años, con autorización).

Corriendo: Categoría única, mayores de 16 años.

Marcha Nórdica: Categoría única, mayores de 6 años.

Andando: Categoría única, mayores de 6 años.

4º .- **Recorrido**

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

Habrán puntos de control en el recorrido, siendo descalificado el que no cumpla el mismo.

Se deben respetar las normas de circulación al salir a 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 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 27 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 01:15 horas del domingo día 28.

5º.-Clasificación

No se tomarán tiempos de los participantes.

Se tendrán en cuenta los tres primeros puestos de la modalidad de carrera en categoría absoluta masculina y femenina.

6º.- Premios

Se darán premios individuales absolutos masculino y femenino, en la modalidad de carrera.

7º.-Avituallamientos

La organización dispondrá de 6 puntos de avituallamiento, 2 sólido-líquido y 4 líquidos en carrera.

Se 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 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 800 participantes) a través de la página web [IDJ burgos inscripciones Entre-Tesla](#).

13º.-Precio

El precio será de **8 €.** hasta el **12 de julio** e incluye, participar en la prueba, bolsa, obsequios, avituallamientos, 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.

PROGRAMA

SÁBADO 27 DE JULIO DE 2024

- **Entrega de dorsales Corriendo** de 20:00 a 21:45 horas, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Marcha Nórdica**, de 20:00 a 21:45 horas, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Andando**, de 20:00 a 21:45 horas, en el la Plaza Mayor.

Horarios:

- | | |
|---|--|
| - De 20:00 a 21:45 h
- 22:00 h. | Entrega de dorsales Corriendo .
Salida Corriendo 14,7 km. |
| - De 20:00 a 21:45 h
- 22:05h. | Entrega de dorsales Marcha Nórdica .
Salida Marcha Nórdica 14,7 km. |
| - De 20:00 a 21:45 h
- 22:05 h. | Entrega de dorsales Andando .
Salida Andando 14,7 km. |

Los horarios podrán sufrir modificaciones.

Importante:**Obligatorio llevar frontal** al desarrollarse la prueba por la noche y por terrenos irregulares, así como el dorsal visible. Se recomienda tener la condición física adecuada.

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



ALOJAMIENTOS *En Medina de Pomar:*
Casas Rurales

* Consultar en CEDER Merindades

Tfno. 947 130 197.

"Entre-Tesla" Medina de Pomar