

MARCHA NOCTURNA

entre T esla

DISTANCIA: 14,7 KM

SÁBADO, 5 DE AGOSTO
MEDINA DE POMAR

SALIDA: PLAZA MAYOR
22:00 ANDANDO
22:05 MARCHA NÓRDICA
22:45 CORRIENDO

INSCRIPCIONES: 6 EUROS
idj.burgos.es

PRECIO DE INSCRIPCIÓN HASTA EL 15 DE JULIO. POSTERIORMENTE SERÁ DE 12 EUROS.



Ayuntamiento de
Medina de Pomar



Medina
de Pomar.
Por el
Deporte.





Ayuntamiento de
Medina de Pomar



- MARCHA NOCTURNA - **ENTRETESLA**

- * ANDANDO
- * MARCHA NÓRDICA
- * CORRIENDO

MEDINA DE POMAR
(BURGOS)

AÑO 2023



**Ayuntamiento de
Medina de Pomar**



Medina de Pomar a 09 de mayo de 2023

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 las asociaciones de Villacomparada, Bustillo, Paralacuesta, el Vado y el club U.C.Medinesa, tienen en proyecto organizar el día 5 de Agosto a partir de las 22,00 horas, la 11ª 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 13,7 km.

Las salidas desde la Plaza Mayor se efectúan a las 22:00 horas andando, 22:05 horas marcha nórdica y 22:45 horas corriendo.

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 - 2023

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

Los 13,7 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 cada tres o cuatro kilómetros 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 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 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

Andando/ Marcha Nórdica: Categoría única, mayores de 6 años. (a partir del 2016)
(es necesario presentar la autorización de un tutor para los menores)

Corriendo:

masculino	femenino	desde año	hasta año
Junior (16-19 años)	Junior (16-19 años)	2004	2007
Senior (20-39 años)	Senior (20-39 años)	1984	2003
Vet.A (40-49 años)	Vet.A (40-49 años)	1974	1983
Vet.B (50-59 años)	Vet.B (50-59 años)	1964	1973
Vet.C (60-99 años)	Vet.C (60-99 años)	1924	1963

HORARIOS

- **22:00 horas - Andando.** (Obligatorio frontal y dorsal visible)
- **22:05 horas – Marcha Nórdica.** (Obligatorio frontal y dorsal visible)
- **22:45 horas - Corriendo.** (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 **6€.** (hasta el 2 de julio) y **12€.** (hasta el 2 de agosto, sin reserva de talla de camiseta), se efectuará en la web [IDJ](#) Diputación de Burgos. Hay plazas limitadas en función de las modalidades y el límite total se establece en 500 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.



RUTÓMETRO/RECORRIDO ENTRE-TESLA

ANDANDDO / CORRIENDO/13,7 km.

Km. 0 - Salida desde la Pl/ Mayor dirección Pl/ Somovilla, giro a la dcha por la avda. Burgos hacia Trespaderne, a 15 m. del 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.

Km. 5,0 - (dejamos bifurcación a la iz.)

Km. 5,4 - Finca de perros. 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.

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. (**focos6**).

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.



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, papelera 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:

Bustillo – Carretera de Paracuesta – El Vado – Puente Romano 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: Carretera de Paracuesta, El Vado 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 cerraran los grupos de cada modalidad. Otra irá abriendo los 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 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 13.700 m. los pasos son:

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

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 camiseta de calidad a todos los inscritos.

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 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.



**Ayuntamiento de
Medina de Pomar**



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.

Entretresla



REGLAMENTO

La **ENTRE-TESLA** tendrá lugar el primer fin de semana de agosto, 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 13.700 metros, Andando, Marcha Nórdica o Corriendo, prácticamente sin desnivel acumulado.

2º .- Podrán participar todas las personas mayores de 18 años y menores acompañados (con autorización), mínimo 7 años andando.

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

Andando: Categoría única, mayores de 6 años.

Marcha Nórdica: Categoría única, mayores de 6 años.

Corriendo:	masculino	femenino	desde año	hasta año
	Junior (16-19 años)	Junior (16-19 años)	2004	2007
	Senior (20-39 años)	Senior (20-39 años)	1984	2003
	Vet.A (40-49 años)	Vet.A (40-49 años)	1974	1983
	Vet.B (50-59 años)	Vet.B (50-59 años)	1964	1973
	Vet.C (60-99 años)	Vet.C (60-99 años)	1924	1963

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.

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 5 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 6.



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 dispondrà de 5 puntos de avituallamiento, 1 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 dispondrà 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 **6 €.** hasta el **2 de julio (reservando talla de camiseta)** y **12€.** hasta el **2 de agosto (sin talla de camiseta garantizada)** e incluye, participar en la prueba, camiseta, obsequios, avituallamientos, duchas, seguros y demás servicios que la organización dispondrà para la prueba.

14º .- La organización podrá realizar todas las modificaciones que considere oportunas para el buen desarrollo de la prueba.



PROGRAMA

SÁBADO 5 DE AGOSTO DE 2023

- **Entrega de dorsales Andando**, de 21:00 a 21:45 horas, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Marcha Nórdica**, de 21:00 a 21:45 horas, en el la Plaza Mayor.
- **Entrega de dorsales Corriendo** de 22:05 a 22:35 horas, en el la Plaza Mayor.

Horarios:

- De 21:00 a 21:45 h Entrega de dorsales **Andando**.
- **22:00 h.** **Salida Andando 13,7 km.**

- De 21:00 a 21:45 h Entrega de dorsales **Marcha Nórdica**.
- **22:05h.** **Salida Marcha Nórdica 13,7 km.**

- De 22:05 a 22:35 h Entrega de dorsales **Corriendo**.
- **22:45 h.** **Salida Corriendo 13,7 km.**

Los horarios podrán sufrir modificaciones.

Importante: Obligatorio llevar frontal o linterna al desarrollarse por la noche y por terrenos irregulares, así como el dorsal visible. 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

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. 947 147 659.

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.
---------------------------------	--------------------



Ayuntamiento de
Medina de Pomar



Medina
de Pomar.
Por el
Deporte.



"Entre-Tesla" Medina de Pomar