

1º MARCHA SENDERISTA LODOSA 2024



Federación Navarra de Deportes
de Montaña y Escalada
Mendi eta Eskalada Kirolen
Napar Federakundea



Ayuntamiento de
LODOSA
Lodosako Udala

El **Club de Senderismo, Montaña y Marcha Nórdica de Lodosa** junto con el **Ayuntamiento de Lodosa** y la **Federación Navarra de Montaña y Escalada** organiza la 1ª marcha senderista de Lodosa. Incluida en el circuito navarro de marchas de largo recorrido.

DONDE: LODOSA, NAVARRA

SALIDA: PARKING POLIDEPORTIVO

CUANDO: SABADO 2- MARZO 2024

HORA: 8:30

DISTANCIA:

CORTA 20,5KM. DESNIVEL + 308M

LARGA 33,5 KM. DESNIVEL + 570M

PRECIO: 15 € FEDERADOS

19 € NO FEDERADOS

INSCRIPCIÓN:

<https://inscripciones.nafarmendi.org/>

FIN DE INSCRIPCIÓN: 29/02/2024

Plazas: 250 participantes

Sábado 02/03/2024

7:15 – 8:15 Entrega de tarjetas en polideportivo

Salida y llegada conjunta Polideportivo de Lodosa

- Horario de salida: 8:30 h

- Cierre de control: 16:30 h

Servicio de duchas en el polideportivo

- Avituallamientos sólidos y líquidos: Viso, Torre Belasco, Monte Alto, la Pasada de la torre y en meta en el frontón del polideportivo

Controles de paso:

- En salida y llegada.

- En el km. 5.5 el Viso 1º Avituallamiento Min. 9:15h/Max. 10:10h.

- En el Km. 14 separación de marcha corta y larga. Min. 10:15h/Max 12:00h.

- En el Km. 21,5 Monte alto 3º Avituallamiento Min 11:15h/Max 13:45h.

- En el Km. 29,6 la Pasada de la torre 4º Avituallamiento Min.11:00h/Max 15:45h.

Tiempos de corte:

- Separación de marcha corta y larga Km.14 12:00h.

- Monte alto Km.21.5 13:45h.

- La pasada de la torre Km.29,6 15:45h.

Marcha Corta



Marcha corta:

Saliendo del pabellón polideportivo nos dirigimos a la derecha pasando por el campo de fútbol, piscinas hasta un gran álamo que rodeamos para seguir por la orilla del río Ebro. Siguiendo el (GR 99) por toda la orilla pasamos club de remo, campo de fútbol y paseos del Medianil y Ferial hasta llegar al puente que cruza el río, cruzamos el puente y nos dirigimos a la dcha. por el camino de la ermita de san Emeterio y San Celedonio hasta llegar al nacimiento del canal de Lodosa. Cruzamos el canal y la vía del tren por un paso bajo y cogemos una senda (GR99) hasta el mirador del Ebro, Viso, donde está el **1º avituallamiento y 1º control de paso (5,5 km)**.

Seguimos el camino hasta la carretera que cruzamos para seguir el camino hasta el km 8 y subir a la cima punto geodésico Hornos, una vez hemos bajado seguimos el camino o senda por la cumbre muga entre Navarra y La Rioja pasando por Cabizgordo hasta el km 11,700 para hacer un giro a la izda. y dirigirnos a la torre de Velasco donde está el **2º avituallamiento (13km)**. Bajamos hacia la antigua estación de tren pasando la vía por un paso bajo y giramos a la izda. para hacer un tramo junto al canal de Lodosa que abandonamos a los 400m girando a la dcha. para llegar a la carretera que cruzamos y llegamos al Molino de la Torre punto de separación de la marcha corta y larga y donde está el **2º control de paso (14,300km)**.

Vamos a la Izda. y seguimos por la orilla del río GR99 hasta la pasada de la torre donde está el **3º avituallamiento y 3º control de paso (16,400km)**. Seguimos por la orilla del río Ebro (GR99) donde hay unas vistas muy buenas del río y donde anidan muchas cigüeñas hasta llegar al puente que cruzamos para pasar otra vez por el paseo del Ferial y Medianil y llegar a la meta 20,5km.

Distancia total 20,5 km. Desnivel acumulado 306 m

Marcha Larga



Marcha Larga:

Saliendo del pabellón polideportivo nos dirigimos a la derecha pasando por el campo de fútbol, piscinas hasta un gran álamo que rodeamos para seguir por la orilla del río Ebro. Siguiendo el (GR 99) por toda la orilla pasamos club de remo, campo de fútbol y paseos del Medianil y Ferial hasta llegar al puente que cruza el río, cruzamos el puente y nos dirigimos a la dcha. por el camino de la ermita de san Emeterio y San Celedonio hasta llegar al nacimiento del canal de Lodosa. Cruzamos el canal y la vía del tren por un paso bajo y cogemos una senda (GR99) hasta el mirador del Ebro, Viso, donde está el **1º avituallamiento y 1º control de paso (5,5 km)**.

Seguimos el camino hasta la carretera que cruzamos para seguir el camino hasta el km 8 y subir a la cima punto geodésico Hornos, una vez hemos bajado seguimos el camino o senda por la cumbre muga entre Navarra y La Rioja pasando por Cabizgordo hasta el km 11,700 para hacer un giro a la izda. y dirigirnos a la torre de Velasco donde está el **2º avituallamiento (13km)**. Bajamos hacia la antigua estación de tren pasando la vía por un paso bajo y giramos a la izda. para hacer un tramo junto al canal de Lodosa que abandonamos a los 400m girando a la dcha. para llegar a la carretera que cruzamos y llegamos al Molino de la Torre punto de separación de la marcha corta y larga y donde está el **2º control de paso (14,300km)**.

Vamos a la dcha. para tomar el (GR99) por la orilla del río pasando por debajo del puente de Sartaguda y a 17,600km lo dejamos a la dcha. para cruzar canal, vía y autopista por puentes llegando al término de Monte Alto, seguimos el camino y girando a la Izda. cruzamos un puente donde enseguida tomamos una senda a la Dcha. cerca de panales de abejas para subir una pequeña cima de monte alto y a la bajada está **3º**

avituallamiento y 3º control de paso (21,5km). Seguimos el camino subiendo otra cima donde está el geodésico de Monte Alto al que no podemos acceder y bajando hacia cruzar la autopista y la vía por pasos bajos y el canal por un puente llegando a coger el camino de vuelta (GR99) por donde hemos pasado antes y llegar al Molino de la Torre donde estaba la separación de marcha corta y larga (27,600km.) Seguimos por la orilla del río (GR99) hasta la pasada de la torre donde está el **4º**

avituallamiento y 4º control de paso (29,600km). Seguimos por la orilla del río Ebro (GR99) donde hay unas vistas muy buenas del río donde

anidan muchas cigüeñas hasta llegar al puente que cruzamos para pasar otra vez por el paseo del Ferial y Medianil y llegar a la meta (33,5km.)

Distancia total 33,5km. Desnivel acumulado 570m.



Recogida de Tarjetas, salida y duchas

Pabellón polideportivo municipal

Calle Azuda s/n

Parking:

zona de aparcamiento junto al polideportivo, acceso por calle Navarrería

<https://www.google.es/maps/@42.4238239,-2.0826505,72m/data=!3m1!1e3>

Área de autocaravanas:



<https://www.google.com/travel/hotels/Lodosa/entity/CgoIv4T34dWrjIIYEA?g2lb=2502548%2C4254308%2C4258168%2C4260007%2C4270442%2C4274032%2C4291318%2C4305595%2C4306835%2C4308216%2C4311408%2C4314846%2C4317915%2C4322166%2C4328159%2C4329288%2C4330113%2C4347918%2C4351597%2C4270859%2C4284970%2C4291517%2C4316256>

Otros servicios de la localidad

Bares y restaurantes con platos combinados, pinchos, menú de día y carta

Alojamientos

Ayuntamiento de Lodosa

<http://www.lodosa.es/>

<http://www.lodosa.es/turismo-2/donde-comer/>

<http://www.lodosa.es/turismo-2/donde-dormir/>

REGLAMENTO

- 1.** La Marcha Senderista de Lodosa es una marcha no competitiva con la que se pretende fomentar el deporte en la naturaleza mostrando nuestro entorno que es el valle del río Ebro y forma parte del Circuito Navarro de Marchas de Largo Recorrido 2024.
- 2.** Las personas participantes se presentarán en el puesto habilitado por la organización para formalizar la inscripción con tiempo suficiente para no retrasar la salida. Deberán presentar el DNI y, en caso de estar federados/as, la tarjeta federativa. Se entregará a cada participante una tarjeta para su presentación en los controles de paso establecidos.
- 3.** La Marcha está abierta a cualquier persona en edad juvenil y adulta. Los menores de 14 años deben ir acompañados de una persona mayor de 18 años que se haga responsable de ella.
Se recomienda estar federados en la Federación de Montaña.
- 4.** Las personas menores de edad deberán presentar una autorización de los padres/madres o tutores/as legales para participar en la marcha.
- 5.** La organización no asumirá ninguna responsabilidad ante posibles accidentes que pudieran sufrir los participantes en el transcurso de las marchas, por entender que estarán cubiertos por el Seguro de la Licencia Federativa de cualquier federación de montaña u otro seguro contratado al efecto y siempre bajo la única responsabilidad de cada participante.
- 6.** Es responsabilidad total del participante la preparación física para la prueba, así como los riesgos que dicha prueba pudiera tener para su salud. En este sentido, se recomienda tener el visto bueno médico para su realización.
- 7.** Las personas no federadas contarán con un seguro contratado por la Organización.
- 8.** La marcha tiene establecido un tiempo mínimo de 4 horas y máximo 8 horas. Las personas participantes que pasen fuera de tiempo por los puntos de corte quedarán fuera de la marcha. La Organización les avisará para que se retiren o continúen el recorrido bajo su responsabilidad.

La organización no asegura que los avituallamientos estén disponibles para los participantes en la marcha si se llega antes de la hora prevista a ellos por los tiempos mínimos.

- 9.** Cada participante se hará cargo de los residuos que genere, depositándolos en las zonas de avituallamiento. Se recomienda llevar vaso propio. NO SE DARAN VASOS POR PARTE DE LA ORGANIZACIÓN.
- 10.** Las personas participantes que abandonen la marcha deberán comunicarlo a la Organización.
- 11.** La Organización se reserva el derecho a suspender la marcha, modificar los recorridos o retrasar la salida por causas meteorológicas o de otra índole.
- 12.** Todo lo no previsto en este reglamento será resuelto por la Organización.
- 13.** La inscripción en la marcha supone la aceptación del presente reglamento.

