



JDN  
Juegos  
Deportivos  
de Navarra



NKJ  
Nafarroako  
Kirol  
Jokoak

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua

## ENCUENTROS CARRERAS POR MONTAÑA JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA 2024-2025

### ENCUENTROS:

Se realizarán dos encuentros anuales, enfocados en el desarrollo y aprendizaje de las carreras por montaña. Estos encuentros se realizarán en los alrededores de Pamplona, y tendrán una duración de 2 horas.

Los encuentros estarán dirigidos por 2 técnicos de la federación.

La participación máxima será de 50 personas. Por cada 10 participantes o menos de cada club irá un responsable del club.

### OBJETIVOS:

- Garantizar la diversión del deporte y el ocio
- Transmitir la técnica de carreras por montaña a niños/as y jóvenes
- Ayudar a descubrir el entorno y las disciplinas ligadas a la montaña
- Crecimiento de la actividad y participación en las carreras

### INSCRIPCIONES:

Las inscripciones se harán mediante las hojas de inscripción facilitadas a los clubes, el **último día para hacer la inscripción será el jueves anterior a la salida antes de las 11:00.**

Todos los clubes que quieran inscribirse deberán presentar los siguientes documentos:

1. Hoja de inscripción al correo [gestordeoportivo@mendinavarra.com](mailto:gestordeoportivo@mendinavarra.com)
2. Justificante del pago de la inscripción de JDN. 7€ para toda la temporada y actividades.

CAJA LABORAL	ES97 3035 0039 31 0390022989
CAJA RURAL	ES40 3008 0202 38 1741420226

3. Declaración responsable cumplimiento LOPIVI.

## ENCUENTRO 1. CORRIENDO POR EZKABA 16 DE NOVIEMBRE:

Lugar de encuentro: Escuelas Mendialdea, Berriozar. [Av. Berriozar, s/n, 31013 Berriozar, Navarra](#)

Horario: 9:30 – 11:30

Material obligatorio:

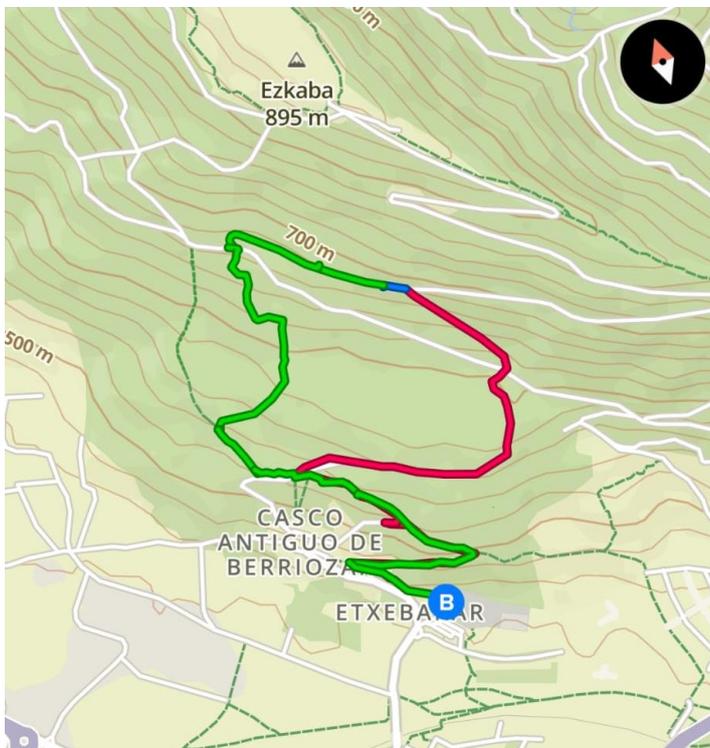
- Ropa y calzado adecuado para la actividad y meteorología
- Botellín/Soft Flask con agua

Programa de la jornada:

<b>9:15 – 9:30</b>	Encuentro de los y las participantes en la entrada de la escuela Mendialdea
<b>9:30 – 9:45</b>	Inicio de la actividad.
<b>9:45 – 10:15</b>	¿Como caliente para una carrera?
<b>10:15 – 11:15</b>	Ruta. 45min - 1h. (regularme en carrera)
<b>11:15 – 11:30</b>	¿Como tengo que recuperar tras la carrera?

Ruta programada:

\*La ruta podrá sufrir modificaciones según las características del grupo.



**5.31 km**      **240 m**      **226 m**      **0:39**  
Distancia      Ascenso      Descenso      8.0 km/h

**Secciones**    ↗ 1    ↘ 0    → 1    ← 0    ↓ 1

