GUÍA DA PERSOA PARTICIPANTE · XORNADA 5

Pontevedra · 22 de novembro de 2026

Xa está todo preparado para a quinta xornada de Entre Pontes 2026. Antes de vir, recomendámosche revisar esta información cos horarios, localizacións e indicacións máis importantes da xornada.

🏃 CARREIRA 10K

Saída 10:00 h

Pazo Provincial da Deputación de Pontevedra

🚶 ANDAINA 5K

Saída 11:00 h

Pazo Provincial da Deputación de Pontevedra

👧 CARREIRAS INFANTÍS

Inicio 12:45 h

Área de saída e meta · Pazo Provincial

📸 VIVE ENTRE PONTES TAMÉN EN INSTAGRAM

Segue **@provinciadodeporte** e descobre as novidades, imaxes e momentos de cada xornada.

⚠️ IMPORTANTE · SE NON PODES VIR, AVÍSANOS

As inscricións son gratuítas, pero as prazas son limitadas. Se finalmente non vas participar, comunica a túa ausencia á organización cun mínimo de 72 horas de antelación para facilitar a entrada das persoas que están en lista de agarda.

A non asistencia sen aviso previo poderá supoñer que se descarten as inscricións da persoa participante na seguinte xornada de Entre Pontes 2026.

Comunicación de baixas: entrepontes@marmaroutdoor.es

🔎 DORSAL E RESULTADOS EN DIRECTO

Antes da carreira, consulta o teu dorsal e comproba que os teus datos sexan correctos. Durante e despois da proba poderás consultar os resultados en directo.

ANTES DA CARREIRA: consultar o dorsal · revisar os datos persoais.
DURANTE E DESPOIS: consultar os resultados en directo.

CONSULTAR DORSAL / RESULTADOS

Entre Pontes · Deputación Pontevedra · A Provincia do Deporte

CHEGA E PARTICIPA

Todo o que necesitas saber para chegar, estar preparado/a e gozar da quinta xornada de Entre Pontes 2026.

🚗 APARCADOIROS

Recomendamos chegar con antelación. Respecta a sinalización e as indicacións do persoal da organización.

📍 **APARCADOIRO DE PAGAMENTO 1**
Próximo á zona de competición.

VER LOCALIZACIÓN

📍 **APARCADOIRO DE PAGAMENTO 2**
Próximo á zona de competición.

VER LOCALIZACIÓN

📍 **APARCADOIRO GRATUÍTO**
Situado algo máis afastado da zona de competición.

VER LOCALIZACIÓN

📍 SAÍDA E META · PONTEVEDRA

Todas as modalidades teñen como centro a contorna do **Pazo Provincial da Deputación de Pontevedra**, na zona da Alameda e da Gran Vía de Montero Ríos.

🚶 ANDAINA + INFANTÍS

Andaina 5K · saída 11:00 h
Carreiras infantís · inicio 12:45 h

📍 **ZONA DE META** · Contorna do Pazo Provincial

⏰ SECRETARÍA E CHEGADA

A secretaría abrirá o domingo ás 08:30 h na zona de saída e meta. Tamén haberá recollida de dorsais o sábado 21 de novembro, de 17:00 a 19:00 h, no interior do Pazo. Recomendamos recoller o dorsal o sábado sempre que sexa posible e acudir con antelación suficiente o domingo.

Evita deixar a recollida do dorsal para os últimos minutos.

🎽 SECRETARÍA · RECOLLIDA DE DORSAIS

SÁBADO 21 DE NOVEMBRO · 17:00–19:00 h
📍 No interior do Pazo da Deputación Provincial de Pontevedra

DOMINGO 22 DE NOVEMBRO · desde as 08:30 h
📍 Na zona de saída e meta, na contorna do Pazo Provincial

Horas límite para recoller o dorsal o domingo:

- Carreira 10K: ata as 09:30 h
- Andaina 5K: ata as 10:30 h
- Carreiras infantís: ata as 12:30 h

O dorsal debe permanecer visible durante a participación.

HORARIOS DO DOMINGO

🎽 **08:30 h** · Apertura de secretaría e gardarroupa

🏃 **09:30 h** · Fin da recollida de dorsais da Carreira 10K

🏃 **10:00 h** · Saída da Carreira 10K

🧭 **10:00–13:00 h** · Actividades de orientación e obradoiros infantís

🚶 **10:30 h** · Fin da recollida de dorsais da andaina

🚶 **11:00 h** · Saída da Andaina 5K

🍔 **11:00–14:00 h** · Food trucks gratuítas para persoas participantes inscritas

🏁 **12:00 h** · Peche de meta da Carreira 10K

🏁 **12:30 h** · Peche de meta da andaina

🏆 **12:30 h** · Entrega de trofeos da Xornada 5

🎽 **12:30 h** · Fin da recollida de dorsais das carreiras infantís

👧 **12:45 h** · Inicio das carreiras infantís

CARREIRA 10K · PREPÁRATE

Todo o que necesitas saber sobre o percorrido, o avituallamento e as normas de seguridade para correr a Carreira 10K e participar na Andaina 5K de Entre Pontes 2026.

🏃 CARREIRA 10K · PERCORRIDO

CARREIRA 10K · DÚAS VOLTAS AO MESMO CIRCUÍTO

TERREO MIXTO · aproximadamente metade grava ou terra e metade asfalto ou pavimento

Recoméndase calzado adecuado para terreo mixto e con boa adherencia.

01

10:00 h · SAÍDA

Contorna do Pazo Provincial

02

PERCORRIDO

Dúas voltas ao mesmo circuíto, con terreo mixto.

03

META · CONTORNA DO PAZO PROVINCIAL

Peche de meta ás 12:00 h · tempo máximo: 2 horas

VER PERCORRIDO DA CARREIRA 10K

Consulta o percorrido da carreira antes de correr

💧 AVITUALLAMENTO · CARREIRA 10K

DURANTE O PERCORRIDO

Avituallamento líquido no paso de volta, aproximadamente no km 5.

META · CONTORNA DO PAZO PROVINCIAL

Avituallamento sólido e líquido na meta.

🚶 ANDAINA 5K · NON COMPETITIVA

⏱️ SAÍDA E PERCORRIDO

Saída ás 11:00 h na contorna do Pazo Provincial. Unha volta ao mesmo circuíto da carreira.

🏁 META E TEMPO

Meta na contorna do Pazo Provincial. Peche de meta ás 12:30 h · tempo máximo: 1 hora e 30 minutos.

💧 AVITUALLAMENTO E FAMILIAS

Sen avituallamento intermedio. Avituallamento sólido e líquido en meta. As persoas menores de 14 anos deben realizar todo o percorrido acompañadas dunha persoa adulta responsable.

⚠️ SEGURIDADE · CARREIRA 10K

INFORMACIÓN ESENCIAL · LE ANTES DE CORRER

1

🚫 AURICULARES

Está prohibido utilizar auriculares durante a carreira por motivos de seguridade.

2

🚦 SEGURIDADE NO PERCORRIDO

Segue a sinalización e as indicacións do persoal da organización.

3

🌿 RESIDUO 0

Non tires residuos durante a proba. Utiliza os puntos habilitados pola organización.

⚠ ⚠️ O CUMPRIMENTO DAS NORMAS DE SEGURIDADE É OBRIGATORIO.

O seu incumprimento poderá supoñer a descualificación da persoa participante.

ENTRE PONTES
Deputación Pontevedra
A PROVINCIA DO DEPORTE

UNHA XORNADA PARA TODA A FAMILIA

Orientación e actividades infantís · De 10:00 a 13:00 h

🌟 MENTRES PARTICIPAS, ELES TAMÉN GOZAN

Se vas participar na carreira ou na andaina, poderás deixar os teus nenos e nenas nos espazos de actividades, onde estarán atendidos e supervisados polo persoal da organización mentres ti participas.

As actividades desenvolveranse de 10:00 a 13:00 h, na zona de saída e meta. Non é necesaria inscrición previa: achégate directamente ao espazo de actividades.

🧭 ORIENTACIÓN

Un circuíto de iniciación para descubrir a orientación e gozar dunha actividade aberta a participantes e acompañantes.

🎨 ACTIVIDADES INFANTÍS

Un espazo con actividades para nenas e nenos, atendido polo persoal da organización.

O IMPORTANTE, DE RELANCE

⏰ HORARIO

De 10:00 a 13:00 h

📍 ONDE

Na mesma zona, preto da saída e meta, na contorna do Pazo Provincial

✅ INSCRICIÓN

Non é necesaria inscrición previa: achégate directamente

👩‍🏫 PERSOAL

Haberá persoal encargado de atender e supervisar os nenos e nenas

ℹ️ 👧 **As carreiras infantís comezan ás 12:45 h** na área de saída e meta. Consulta a súa información e categorías na última páxina da guía. Non as confundas coas actividades de orientación e obradoiros, que se desenvolven de 10:00 a 13:00 h.

ENTRE PONTES

Deputación Pontevedra

A PROVINCIA DO DEPORTE

CRUZA A META

Entre Pontes continúa. Ao cruzar o arco, o teu camiño non remata: medalla, avituallamento, fotografía oficial e zona social e gastronómica agárdante.

📍 **ZONA DE META** · Contorna do Pazo Provincial da Deputación de Pontevedra



🎒 GARDARROUPA

Dispoñible desde as **08:30 h** do domingo na zona da xornada. Deposita os teus efectos persoais antes da saída e segue as indicacións do persoal da organización.

🏅 MEDALLA E AVITUALLAMENTO

Haberá medalla para as persoas participantes das tres modalidades: Carreira 10K, Andaina 5K e carreiras infantís.

Avituallamento sólido e líquido na meta.

♻️ RESIDUO 0

Respecta o espazo e deposita os residuos nos puntos habilitados.

Entre Pontes aposta por unha práctica deportiva responsable e respectuosa coa contorna.

🏠 SERVIZOS EN META

- **FOOD TRUCKS** · 11:00–14:00 h · gratuítas para as persoas participantes inscritas.
- **DJ E AMBIENTACIÓN MUSICAL** · animación musical na zona de meta durante a mañá.
- **FOTOGRAFÍA OFICIAL** · gratuíta no percorrido e na meta.
- **ZONA SOCIAL E GASTRONÓMICA** · xunto á meta.
- **BAÑOS** · Haberá baños na zona de secretaría, meta e zona de actividades.

🚿 DUCHAS E VESTIARIOS

A dispoñibilidade do servizo de duchas e vestiarios está pendente de confirmación. En caso de habilitarse, informarase a través das canles oficiais do evento.

QUEDA · GOZA · VOLVE

A proba remata na meta, pero Entre Pontes continúa: quédate, comparte e goza da zona social, das actividades e da mellor compañía.

👧 CARREIRAS INFANTÍS · INICIO ÁS 12:45 H

Área habilitada na contorna da saída e meta do Pazo Provincial.

Carreiras promocionais, festivas e gratuítas. Entregarase medalla participativa.

1	CHUPETÍNS / BIBERÓNS	3–5 anos · 100–150 m
2	PREBENXAMÍN	6–7 anos · 200–300 m
3	BENXAMÍN	8–9 anos · 400–500 m
4	ALEVÍN	10–11 anos · 800–1.000 m
5	INFANTIL / CADETE	12–15 anos · 1.200–1.500 m

Distancias orientativas. As persoas adultas poden acompañar os chupetíns / biberóns. Non confundir coas actividades de orientación e obradoiros infantís, que se desenvolven de 10:00 a 13:00 h.

🏆 ZONA SOCIAL

Entre Pontes non remata na meta. A zona de convivencia xunto á meta agárdache con:

- Food trucks gratuítas para persoas participantes inscritas · 11:00–14:00 h
- DJ e música
- Photocall e fotografía oficial
- Actividades de orientación e obradoiros infantís · 10:00–13:00 h
- Animación con Ría Run Club
- Presenza de Hassel Run como embaixador

🏅 ENTREGA DE TROFEOS · 12:30 H

- 3 primeiras clasificadas da xeral feminina da Carreira 10K
- 3 primeiros clasificados da xeral masculina da Carreira 10K

Estes son os premios da Xornada 5. A entrega de premios da clasificación xeral final do circuíto terá lugar na Xornada 6, en Moaña.

🎶 QUECEMENTO E ANIMACIÓN CON RÍA RUN CLUB

Ría Run Club acompañaranos cun quecemento colectivo antes da carreira e con música e animación durante a proba, tanto na súa carpa como no percorrido.

📞 CONTACTO

Correo: entrepontes@marmaroutdoor.es

En caso de lesión, abandono ou malestar, comunícao inmediatamente ao persoal da organización ou ao equipo sanitario máis próximo.

A carreira remata na meta, pero Entre Pontes continúa:
quédate, comparte e goza da zona social, das actividades e da mellor compañía.

ENTRE PONTES

Deputación Pontevedra

A PROVINCIA DO DEPORTE