

GUÍA DO PARTICIPANTE · XORNADA 1

A Illa de Arousa → Vilanova de Arousa · 20 de setembro de 2026

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



10K

Saída 10:00 h

A Illa de Arousa



ANDAINA

5 KM

Saída 10:15 h

Estación Marítima Vilanova de Arousa



INFANTÍS

Inicio aprox. 12:30h

Estación Marítima Vilanova de Arousa

¡ IMPORTANTE · 10K → APARCA NA ILLA. Ao rematar, os autobuses lévante de volta desde Vilanova de Arousa. **NON HAI AUTOBUSES ANTES DA CARREIRA.**

SECRETARÍA · RECOLLIDA DE DORSAIS

SÁBADO · VILANOVA · 18:00–20:00 h

Estación Marítima Mar de Santiago · [Ver localización](#)

DOMINGO · 10K · A ILLA · 08:00–09:30 h

Zona de saída · Praia do Vao · [Ver localización](#) · **SÓ NESTE PUNTO**

DOMINGO · ANDAINA + INFANTÍS · VILANOVA · 08:30–11:30 h

Zona de meta · [Ver localización](#)

Co dorsal entréganse: camiseta oficial · bolsa personalizada · vale gratuíto para Food Trucks. O dorsal debe permanecer visible durante a proba.

HORARIOS DO DÍA

FOOD TRUCKS · desde as 11:00 h

PREMIOS · 12:00 h

AUTOBUSES · 12:00–15:00 h (só despois da carreira)

10K → Aparca na Illa de Arousa

ANDAINA + INFANTÍS → Aparca en Vilanova de Arousa

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 aquí 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



CHEGA E PARTICIPA

Todo o que necesitas saber para chegar, aparcar e estar listo/a na liña de saída.

10K · APARCAMENTO

APARCA NA ILLA · Chega con máis de 1 hora de antelación.

Aparcamento recomendado:

PRAIA DO VAO

 [Ver en Google Maps](#)

ANDAINA + INFANTÍS · APARCAMENTO

Chega con 45 minutos de antelación.

OPCIÓN 1: Porto Deportivo de Vilanova de Arousa

 [Ver en Google Maps](#)

OPCIÓN 2: Campo de fútbol do Terrón

 [Ver en Google Maps](#)

Desde o Campo de fútbol do Terrón só hai que cruzar unha pasarela para chegar á zona do evento.

 **ZONA DE META E PRAZA FINISHER** · [Ver localización](#)

10K · PERCORRIDO

ASFALTO + PISTA + AREA

Recoméndase calzado cómodo e axeitado para un percorrido mixto.

01

10:00 h · SAÍDA

A Illa de Arousa

02

KM 6 · AVITUALLAMENTO

Líquido

03

META · VILANOVA

Medalla finisher + avituallamento

 [VER PERCORRIDO 10K EN KOMOOT](#)
Consulta o percorrido completo antes de correr



PROTOCOLO DA PONTE

INFORMACIÓN ESENCIAL · LEE ANTES DE CORRER

1

10:00–10:10 h

PELOTÓN POLA CALZADA

Os participantes cruzan a ponte pola calzada principal.

2

 **10:10 h**

REÁBRESE O TRÁFICO

Abandona a calzada seguindo as indicacións do persoal da organización.

3

DEPOIS DAS 10:10 h

CONTINUÁS POLA BEIRRARRÚA

NON QUEDAS ELIMINADO/A

Segue as indicacións do persoal da organización.

 **NON QUEDAS ELIMINADO/A.** Se ás 10:10 h aínda non completaches ese tramo, abandona a calzada e continúa pola beirrarrúa seguindo as indicacións do persoal da organización. Despois da saída poderá ser necesario que algún vehículo da organización circule pola ponte a velocidade moderada.

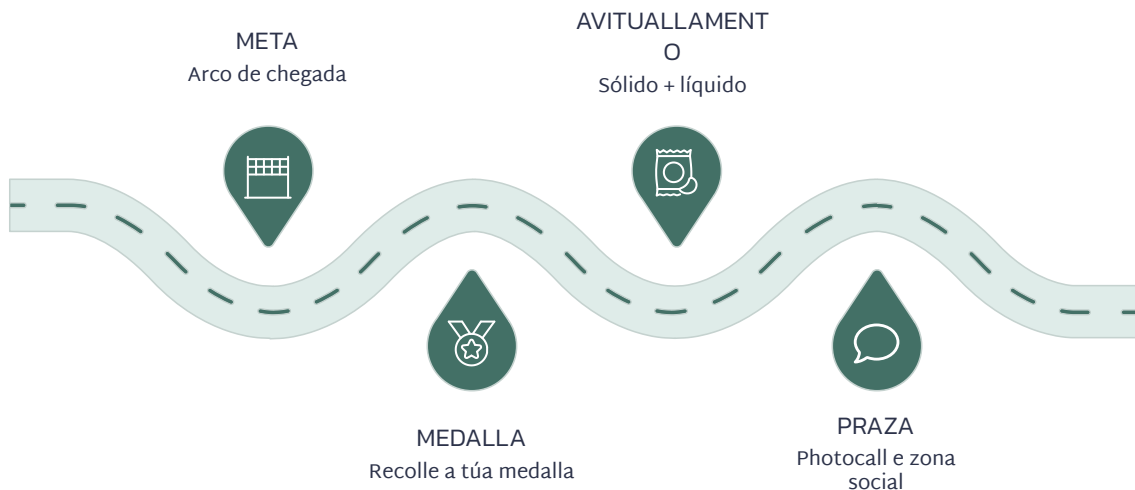


CRUZA A META

Entre Pontes continúa. Ao cruzar o arco, o teu camiño non remata: medalla finisher, avituallamento, photocall e a Praza Finisher agárdante.



 **ZONA DE META E PRAZA FINISHER** · [Ver localización](#)



GARDARROUPA · SÓ 10K

1 ÚNICA MOCHILA

- **A ILLA** · Entrega e identificación
- **TRANSPORTE DA ORGANIZACIÓN** · Traslado ao punto de chegada
- **VILANOVA** · Recollida da mochila desde as 11:00 h · É necesario acreditar o dorsal.

ANDAINA + INFANTÍS: NON dispoñen de gardarroupa.

AVITUALLAMENTOS

- **10K · KM 6** · líquido
- **ANDAINA 5K** · sen avituallamento intermedio
- **META** · sólido + líquido · 10K + andaina + infantís

RESIDUO O

SE PODES, TRAE O TEU PROPIO VASO OU RECIPIENTE. Habará vasos compostables. No km 6 haberá unha ZONA DE FIN DE RESIDUOS. Os vasos deben depositarse dentro desa zona. NON poden sacarse máis alá dese punto.
Axúdanos a manter o percorrido limpo.

SERVIZOS EN META

- **FOOD TRUCKS** · desde as 11:00 h · Vale gratuíto coa bolsa do participante.
- **PHOTOCALL** · toda a mañá
- **BAÑOS** · Estación Marítima de Vilanova de Arousa
- **DUCHAS** · Pavillón dos Deportes de Vilanova de Arousa



QUEDA · GOZA · VOLVE

A carreira remata na meta, pero Entre Pontes continúa: quédate, comparte e goza da zona social coa food truck, DJ, photocall e a mellor compañía.

CARREIRAS INFANTÍS · Inicio aprox. 12:30 h

Comezarán unha vez rematadas a 10K e a andaina. As categorías saíran consecutivamente. Todas as persoas participantes reciben medalla finisher.

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

PRAZA FINISHER

Entre Pontes non remata na meta. A zona social agárdache con:

- Food Trucks · desde as 11:00 h
- DJ / música en directo
- Photocall · toda a mañá
- Fotografías · Despois da proba recibirás información para consultar as fotografías da xornada.
- Zona de convivencia
- Podio · visible desde a meta
- **Entrega de premios · 12:00 h**

PREMIOS · 12:00 h

- 3 primeiras clasificadas da xeral 10K
- 3 primeiros clasificados da xeral 10K

AUTOBUSES DE REGRESO · 12:00-15:00 h · SERVIZO CONTINUO

Saída: Pavillón dos Deportes de Vilanova de Arousa → Destino: A Illa de Arousa.

NON HAI AUTOBUSES ANTES DA CARREIRA. ANTES → APARCA NA ILLA · DESPOIS → BUS VILANOVA → A ILLA.

 [Ver punto de saída dos autobuses](#)

SEGURIDADE E CALOR

Prevese unha xornada cálida. Chega hidratado/a · bebe antes, durante e despois · usa protección solar · segue as indicacións da organización.

CONTACTO

Email: entrepontes@marmaroutdoor.es

O teléfono de emerxencias da organización figura no dorsal.

***A carreira remata na meta, pero Entre Pontes continúa:
quédate, comparte e goza da zona social coa food truck, DJ, photocall e a mellor compañía.***

