

GUÍA DEL PARTICIPANTE · JORNADA 1

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

Ya está todo preparado para la primera jornada de Entre Pontes 2026. Antes de venir, te recomendamos revisar esta información con los horarios, localizaciones e indicaciones más importantes de la jornada.



10K

Salida 10:00 h

A Illa de Arousa



ANDAINA

5 KM

Salida 10:15 h

Estación Marítima Vilanova de Arousa



INFANTILES

Inicio aprox. 12:30h

Estación Marítima Vilanova de Arousa

¡ IMPORTANTE · 10K → APARCA EN LA ISLA. Al terminar, los autobuses te llevan de vuelta desde Vilanova de Arousa. NO HAY AUTOBUSES ANTES DE LA CARRERA.

SECRETARÍA · RECOGIDA DE DORSALES

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 salida · Praia do Vao · [Ver localización](#) · **SOLO EN ESTE PUNTO**

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

Zona de meta · [Ver localización](#)

Con el dorsal se entregan: camiseta oficial · bolsa personalizada · vale gratuito para Food Trucks. El dorsal debe permanecer visible durante la prueba.

HORARIOS DEL DÍA



FOOD TRUCKS · desde las 11:00 h



PREMIOS · 12:00 h



AUTOBUSES · 12:00–15:00 h (solo después de la carrera)

10K → Aparca en A Illa de Arousa

ANDAINA + INFANTILES → Aparca en Vilanova de Arousa

DORSAL Y RESULTADOS EN DIRECTO

Antes de la carrera, consulta tu dorsal y comprueba que tus datos sean correctos. Durante y después de la prueba podrás consultar aquí los resultados en directo.

ANTES DE LA CARRERA: consultar el dorsal · revisar los datos personales.

DURANTE Y DESPUÉS: consultar los resultados en directo.

CONSULTAR DORSAL / RESULTADOS



LLEGA Y PARTICIPA

Todo lo que necesitas saber para llegar, aparcar y estar listo/a en la línea de salida.

10K · APARCAMIENTO

APARCA EN LA ISLA · Llega con **más de 1 hora de antelación**.

Aparcamiento recomendado:

PRAIA DO VAO

 [Ver en Google Maps](#)

ANDAINA + INFANTILES · APARCAMIENTO

Llega 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 el Campo de fútbol do Terrón solo hay que cruzar una pasarela para llegar a la zona del evento.

  **ZONA DE META Y PLAZA FINISHER** · [Ver localización](#)

10K · RECORRIDO

ASFALTO + PISTA + ARENA

Se recomienda calzado cómodo y adecuado para un recorrido mixto.

01

10:00 h · SALIDA

A Illa de Arousa

02

KM 6 · AVITUALLAMIENTO

Líquido

03

META · VILANOVA

Medalla finisher + avituallamiento

  [VER RECORRIDO 10K EN KOMOOT](#)

Consulta el recorrido completo antes de correr



PROTOCOLO DEL PUENTE

INFORMACIÓN ESENCIAL · LEE ANTES DE CORRER

1

10:00–10:10 h

PELOTÓN POR LA CALZADA

Los participantes cruzan el puente por la calzada principal.

2

 **10:10 h**

SE REABRE EL TRÁFICO

Abandona la calzada siguiendo las indicaciones del personal de la organización.

3

DESPUÉS DE LAS 10:10 h

CONTINUÁS POR LA ACERA

NO QUEDAS ELIMINADO/A

Sigue las indicaciones del personal de la organización.

 **NO QUEDAS ELIMINADO/A.** Si a las 10:10 h todavía no has completado ese tramo, abandona la calzada y continúa por la acera siguiendo las indicaciones del personal de la organización. Después de la salida podrá ser necesario que algún vehículo de la organización circule por el puente a velocidad moderada.



 Deputación
Pontevedra

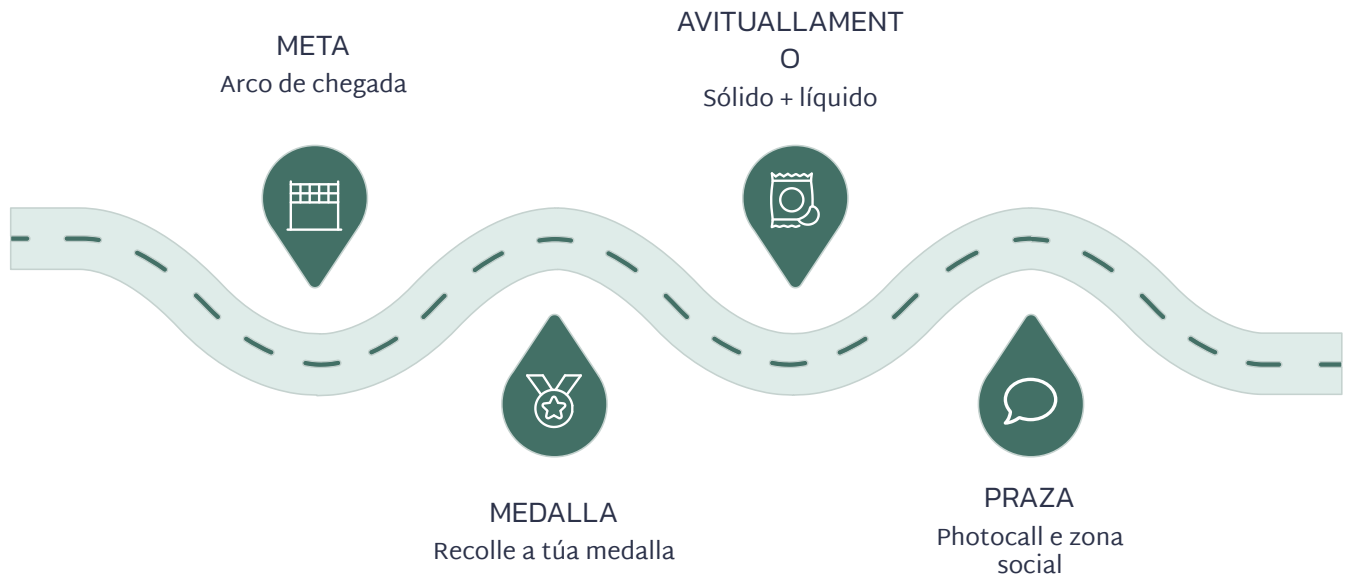
A PROVINCIA
DO
DEPORTE

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 habrá 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 sairán 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.*

