GUÍA DO PARTICIPANTE · XORNADA 3

Gondomar · 25 de outubro de 2026

Xa está todo preparado para a terceira 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
Praza do Concello de Gondomar

🚶 ANDAINA 6K
Saída 10:30 h
Praza do Concello de Gondomar

👧 INFANTÍS
Inicio 12:30 h
Área de meta · Praza do Concello de Gondomar

⚠ ⚠️ **IMPORTANTE · SE NON PODES VIR, AVÍSANOS**

As inscricións son gratuítas pero as prazas son limitadas. Se finalmente non vas participar, debes comunicar a túa ausencia á organización cun mínimo de 72 horas de antelación, para dar entrada ás persoas que se atopan en lista de agarda.

A persoa inscrita que non asista á Xornada 3 sen comunicar previamente a súa ausencia poderá ver **DESCARTADAS AS SÚAS INSCRICIÓNS NAS XORNADAS POSTERIORES DE ENTRE PONTES 2026.**

Comunicación de baixa: 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 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, estar preparado/a e gozar da terceira xornada de Entre Pontes 2026.

🚗 APARCADOIRO E ACCESO

APARCADOIRO
Disporase de catro zonas de estacionamento nas proximidades do centro de Gondomar.
Recomendamos chegar con antelación e utilizar as zonas indicadas. Respecta a sinalización e as indicacións do persoal da organización.

📍 **ZONA DE APARCADOIRO 1**

VER APARCADOIRO 1

📍 **ZONA DE APARCADOIRO 2**

VER APARCADOIRO 2

📍 **ZONA DE APARCADOIRO 3**

VER APARCADOIRO 3

📍 **ZONA DE APARCADOIRO 4**

VER APARCADOIRO 4

ℹ️ **IMPORTANTE**
A actividade desenvolverase no centro de Gondomar. Recomendamos acceder con antelación e prever posibles restricións de tráfico nas inmediacións da saída.

📍 SAÍDA E META · GONDOMAR

Todas as modalidades teñen como centro da actividade a:

PRAZA DO CONCELLO DE GONDOMAR
Gondomar

📍 Ver en Google Maps

🚶 ANDAINA + INFANTÍS

Andaina 6K · saída 10:30 h
Infantís · inicio 12:30 h

📍 ZONA DE META E PRAZA FINISHER
Praza do Concello de Gondomar

⏰ SECRETARÍA E CHEGADA

08:00 h · APERTURA DE SECRETARÍA O DOMINGO

A Secretaría abrirá o domingo ás 08:00 h na Praza do Concello de Gondomar. Tamén haberá recollida anticipada de dorsais o sábado 24 de outubro, de 17:00 a 19:00 h, na mesma localización.
Recoméndase acudir con suficiente antelación, especialmente ás persoas que teñan que recoller o dorsal, para evitar longas colas e posibles atrasos antes da saída.
Ten en conta tamén o tempo necesario para estacionar o vehículo, desprazarte ata a zona de saída e, se o precisas, utilizar o servizo de gardarroupa.

Evita deixar a recollida do dorsal para os últimos minutos.

🎽 SECRETARÍA · RECOLLIDA DE DORSAIS

SÁBADO 24 DE OUTUBRO · 17:00–19:00 h
📍 Praza do Concello de Gondomar

DOMINGO 25 DE OUTUBRO · desde as 08:00 h
📍 Praza do Concello de Gondomar · Ver localización

Para evitar esperas e facilitar a organización, recomendamos recoller o dorsal o sábado sempre que sexa posible.
Co dorsal entregaranse os elementos correspondentes á inscrición. O dorsal deberá permanecer visible durante a proba.

HORARIOS DO DÍA

🏃 **CARREIRA 10K** · 10:00 h

🚶 **ANDAINA 6K** · 10:30 h

🍔 **FOOD TRUCKS / ZONA DE CONVIVENCIA** · 11:00–14:00 h

🏅 **ENTREGA DE TROFEOS** · 12:00 h

👧 **INFANTÍS** · 12:30 h

CARREIRA 10K · PREPÁRATE

Todo o que necesitas saber sobre o percorrido e as normas de seguridade para correr a Carreira 10K de Entre Pontes 2026.

🏃 CARREIRA 10K · PERCORRIDO

10 KM · +145 M

95 % ASFALTO
5 % OUTRAS SUPERFICIES

Recoméndase calzado de running con boa amortiguación e axeitado para percorridos principalmente asfaltados.

01

10:00 h · SAÍDA

Praza do Concello de Gondomar

02

PERCORRIDO

Circuíto circular polo municipio de Gondomar, con predominio de asfalto e varios tramos de subida.

03

META · PRAZA DO CONCELLO DE GONDOMAR

Medalla finisher + avituallamento

🗺️ VER PERCORRIDO CARREIRA 10K EN KOMOOT

Consulta o percorrido completo antes de correr

💧 AVITUALLAMENTO · CARREIRA 10K

DURANTE O PERCORRIDO

Avituallamento líquido.

META · PRAZA DO CONCELLO DE GONDOMAR

Avituallamento completo post-meta.

♻️ RESIDUO 0

- Respecta o medio natural e urbano.
- Deposita todos os residuos exclusivamente nos puntos habilitados.

⚠️ SEGURIDADE · CARREIRA 10K

INFORMACIÓN ESENCIAL · LEE ANTES DE CORRER

1

🚫 AURICULARES

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

2

🚦 SEGURIDADE VIARIA

Segue as indicacións do persoal da organización e respecta a sinalización do percorrido.

3

🌿 RESIDUO 0

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

⚠️ ⚠️ O CUMPRIMENTO DAS NORMAS DE SEGURIDADE É OBRIGATORIO.

O seu incumprimento poderá supoñer a descualificación da persoa participante.

CRUZA A META

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

📍 **ZONA DE META E PRAZA FINISHER** · Praza do Concello de Gondomar · Ver en Google Maps



🎒 GARDARROUPA

Servizo habilitado desde as **08:00 h** do domingo na Praza do Concello de Gondomar.

Deposita os teus efectos persoais antes da saída e segue as indicacións do persoal da organización para a súa identificación e recollida.

💧 AVITUALLAMENTOS

CARREIRA 10K

PERCORRIDO
Avituallamento líquido.

META · PRAZA DO CONCELLO DE GONDOMAR
Avituallamento completo post-meta.

♻️ RESIDUO 0

Deposita todos os residuos exclusivamente nos puntos habilitados.

♻️ RESIDUO 0

Entre Pontes aposta por unha práctica deportiva responsable e respectuosa co medio natural e urbano.

Evita xerar residuos innecesarios e depositaos sempre nos puntos habilitados.

Respecta o percorrido, a contorna e as indicacións da organización.

🏠 SERVIZOS EN META

- **FOOD TRUCKS** · 11:00–14:00 h · Gratuítas para participantes.
- **DJ E MÚSICA** · durante a mañá.
- **FOTOGRAFÍA OFICIAL** · ruta e meta.
- **DUCHAS E VESTIARIOS** · Pavillón de Deportes de Gondomar Bernabé Costas.
- **ZONA DE CONVIVENCIA** · Praza do Concello de Gondomar.

QUEDA · GOZA · VOLVE

A proba 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 12:30 h

Área de meta da Praza do Concello de Gondomar.

Participación festiva e gratuíta. Todas as persoas participantes reciben agasallo ou 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

🏆 PRAZA FINISHER

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

- Food Trucks gratuítas · 11:00–14:00 h
- DJ / música e dinamización
- Photocall / fotografía oficial
- Fotografías · Despois da proba recibirás información para consultar as fotografías da xornada.
- Zona de convivencia
- Podio · visible desde a meta
- Duchas e vestiarios
- Medalla finisher
- **Entrega de trofeos · 12:00 h**

🏅 PREMIOS · 12:00 h

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

⚠ ⚠️ **INSCRICIÓN GRATUÍTA = COMPROMISO DE ASISTENCIA**

Se finalmente non podes participar, comunícao cun mínimo de 72 horas de antelación á organización, para dar entrada ás persoas que se atopan en lista de agarda

A NON ASISTENCIA SEN AVISO PREVIO poderá provocar que se **DESCARTEN AS INSCRICIÓNS** desa persoa nas seguintes xornadas de Entre Pontes 2026.

📧 entrepontes@marmaroutdoor.es

🌿 SEGURIDADE E RESIDUO 0

Respecta a contorna e as indicacións da organización. Está prohibido utilizar auriculares durante a carreira.

📞 CONTACTO

Email: entrepontes@marmaroutdoor.es

O teléfono de emerxencias da organización figura no dorsal. En caso de lesión, abandono ou malestar, comunícao inmediatamente ao persoal da organización ou sanitario máis próximo.

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.

Entre Pontes · Deputación Pontevedra · A Provincia do Deporte