GUÍA DO PARTICIPANTE · XORNADA 4

Cerdedo-Cotobade · 1 de novembro de 2026

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

🏃 TRAIL 14K
Saída 10:00 h
Praia Fluvial de Cerdedo

🚶 ANDAINA 7K
Saída 10:30 h
Praia Fluvial de Cerdedo

👧 INFANTÍS
Inicio 13:15 h
Área de meta

📸 **Vive Entre Pontes tamén en Instagram**
Segue @provinciadodeporte e descubre 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, 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 4 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

Entre Pontes · Deputación Pontevedra · A Provincia do Deporte

CHEGA E PARTICIPA

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

🚗 APARCADOIRO E ACCESO

APARCADOIRO
Disporase de catro zonas de estacionamento nas proximidades da Praia Fluvial de Cerdedo.
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 na zona da Praia Fluvial de Cerdedo. Recomendamos acceder con antelación e prever posibles restricións de tráfico nas inmediacións da saída.

📍 SAÍDA E META · CERDEDO

Todas as modalidades teñen como centro da actividade a:

PRAIA FLUVIAL DE CERDEDO
Cerdedo-Cotobade

VER LOCALIZACIÓN

🚶 ANDAINA + INFANTÍS

Andaina 7K · saída 10:30 h
Infantís · inicio 13:15 h

📍 ZONA DE META E PRAZA FINISHER
Praia Fluvial de Cerdedo

🚿 DUCHAS E VESTIARIOS

Pavillón de Deportes de Cerdedo

📍 Ver en Google Maps

⏰ SECRETARÍA E CHEGADA

08:00 h · APERTURA DE SECRETARÍA O DOMINGO

A Secretaría abrirá o domingo ás 08:00 h na Praia Fluvial de Cerdedo. Tamén haberá recollida anticipada de dorsais o sábado 31 de outubro, de 17:00 a 19:00 h.
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.

⚠️ **A SECRETARÍA PECHA PARA OS PARTICIPANTES DO TRAIL ÁS 09:30 H.**

🎽 SECRETARÍA · RECOLLIDA DE DORSAIS

SÁBADO 31 DE OUTUBRO · 17:00–19:00 h
📍 Praia Fluvial de Cerdedo · VER LOCALIZACIÓN
Recollida anticipada de dorsais para todas as modalidades.

DOMINGO 1 DE NOVEMBRO · desde as 08:00 h
📍 Praia Fluvial de Cerdedo · VER LOCALIZACIÓN

- **Trail 14K: recollida de 08:00 a 09:30 h.**
- **Andaina 7K: recollida de 08:00 a 10:00 h.**
- **Carreiras infantís: recollida de 08:00 a 11:30 h.**

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

🕗 **APERTURA DA SECRETARÍA** · 08:00 h

🕗 **PECHE DA SECRETARÍA TRAIL**· 09:30 h

🏃 **TRAIL 14K** · 10:00 h

🚶 **ANDAINA 7K** · 10:30 h

🏁 **PECHE DE META** · 12:45 h

🏅 **ENTREGA DE TROFEOS** · 13:00 h

👧 **INFANTÍS** · 13:15 h

TRAIL 14K · PREPÁRATE

Todo o que necesitas saber sobre o percorrido e as normas de seguridade para correr o Trail 14K de Entre Pontes 2026.

🏃 TRAIL 14K · PERCORRIDO

14,52 KM · +445 M

Percorrido de trail por sendeiros e pistas da contorna natural de Cerdedo-Cotobade.

Recoméndase calzado específico de trail running, axeitado para terreo irregular.

🎒 MATERIAL OBRIGATORIO

- Teléfono móbil operativo e con batería.
- Recipiente para transportar líquidos, cunha capacidade mínima de 0,5 litros.

01

10:00 h · SAÍDA

Praia Fluvial de Cerdedo

02

PERCORRIDO

Trail de 14,52 km e +445 m por sendeiros e pistas da contorna natural de Cerdedo-Cotobade.

03

META · PRAIA FLUVIAL DE CERDEDO

Medalla finisher + avituallamento

🗺️ VER PERCORRIDO TRAIL 14K EN KOMOOT

Consulta o percorrido completo antes de correr

💧 AVITUALLAMENTO · TRAIL 14K

DURANTE O PERCORRIDO

Punto de avituallamento intermedio, aproximadamente no km 7.

META · PRAIA FLUVIAL DE CERDEDO

Avituallamento na meta.

♻️ RESIDUO 0

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

⚠️ SEGURIDADE · TRAIL 14K

INFORMACIÓN ESENCIAL · LEE ANTES DE CORRER

1

🎧 AURICULARES

Evita utilizar auriculares: precisas escoitar o contorno, outras persoas participantes e as indicacións da organización.

2

🚦 SEGURIDADE NO PERCORRIDO

Segue o balizamento e as indicacións do persoal da organización. Adapta o ritmo ao terreo irregular e extrema a precaución en descensos e tramos técnicos.

3

🌿 RESIDUO 0

Non tires residuos durante a proba. Utiliza os puntos habilitados pola organización e respecta o medio natural.

⚠ ⚠️ 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

CRUZA A META

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

📍 **ZONA DE META E PRAZA FINISHER** · Praia Fluvial de Cerdedo



🎒 GARDARROUPA

Servizo de gardarroupa na zona de saída e meta da Praia Fluvial de Cerdedo

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

💧 AVITUALLAMENTOS

TRAIL 14K

PERCORRIDO
Punto intermedio, aproximadamente no km 7.

META · PRAIA FLUVIAL DE CERDEDO
Avituallamento na 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.

Evita xerar residuos innecesarios e depositaos sempre nos puntos habilitados.

Respecta os sendeiros, a contorna e as indicacións da organización.

🏠 SERVIZOS EN META

- **MEDALLA FINISHER**.
- **AVITUALLAMENTO** · na meta.
- **DUCHAS E VESTIARIOS** · Pavillón de Deportes de Cerdedo.
- **ZONA DE CONVIVENCIA** · Praia Fluvial de Cerdedo.

QUEDA · GOZA · VOLVE

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

👧 CARREIRAS INFANTÍS · Inicio 13:15 h

Área de meta da Praia Fluvial de Cerdedo.

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:

- Zona de convivencia
- Duchas e vestiarios · Pavillón de Deportes de Cerdedo
- Medalla finisher
- **Entrega de trofeos · 13:00 h**

🏅 PREMIOS · 13:00 h

- 3 primeiras clasificadas da xeral Trail 14K
- 3 primeiros clasificados da xeral Trail 14K

⚠ ⚠️ **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, os sendeiros e as indicacións da organización. Leva o material obrigatorio (teléfono móbil operativo e recipiente de 0,5 l como mínimo), adapta o ritmo ao terreo e evita utilizar auriculares durante o Trail.

📞 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.

📸 **Instagram:** @provinciadodeporte

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

Entre Pontes · Deputación Pontevedra · A Provincia do Deporte