



ENTRE PONTES

TRAIL &
RUNNING

A ILLA DE AROUSA
VILANOVA DE AROUSA

REGULAMENTO E GUÍA DO PARTICIPANTE

XORNADA 1 · A ILLA DE AROUSA → VILANOVA DE AROUSA

 17 Domingo, 20 de setembro de 2026

 Saída: Ponte PO-307 · Meta: Estación
Marítima Mar de Santiago (Vilanova de
Arousa)

 10K Carreira Urbana + Andaina
Popular

 Inscripción 100% GRATUÍTA

 Camiseta Técnica Oficial Incluída

 Food Trucks GRATUÍTAS na Meta

Promove: Servizo de Deportes da Deputación de Pontevedra · Organiza: Marmar Outdoor S.L.U.



O QUE INCLÚE A TÚA INSCRICIÓN 100% GRATUÍTA

Todo o que necesitas para vivir a mellor experiencia deportiva, sen custo algún.

Dorsal Nominativo con Chip

Sistema de cronometraxe oficial (321Go)

Camiseta Técnica Oficial

Circuíto Entre Pontes 2026

Avituallamentos

Líquidos en carreira + sólido/líquido en meta

Zona Gastronómica GRATUÍTA

Food Trucks para deportistas na área de meta

Medalla Finisher

Obsequio para todos os que crucen a meta

Fotografía Oficial Gratuíta

En ruta e meta (web e redes sociais)

Asistencia Sanitaria Completa

SVA + SVB e seguro de accidentes

A ILLA DE AROUSA
VILANOVA DE AROUSA



FICHA TÉCNICA DO PERCORRIDO

Análise baseada en IBP Index · Xornada 1: A Illa de Arousa → Vilanova de Arousa

23

IBP Index

HKG · Nivel moi accesible e rápido

+33m

Desnivel

+33m ascenso / -33m descenso

10km

Distancia

Percorrido oficial cronometrado

45'–1h45'

Tempo Estimado

Segundo ritmo e nivel do/da atleta

71,2% Asfalto / Formigón

Estradas e camiños pavimentados

28,8% Terreo Non Asfaltado

Terra compactada, grava, pasarelas de madeira e area

Calzado Recomendado

Zapatillas mixtas / running con boa tracción e amortiguación adaptable

Puntos Clave

Saída: Ponte PO-307 (Illa de Arousa) · Meta: Estación Marítima Mar de Santiago (Vilanova de Arousa)



PROGRAMA HORARIO E LOXÍSTICA

Domingo, 20 de setembro de 2026 · Estación Marítima Mar de Santiago (Vilanova de Arousa)

08:30 h — Secretaría e Recollida de Dorsais

Gardarroupa na Estación Marítima Mar de Santiago (Vilanova de Arousa)

10:00 h — 🏁 Saída Oficial 10K Carreira Urbana

A Illa de Arousa (Ponte PO-307)

10:40 h — 🏁 Tempo de Corte Intermedio

Km 5.2 — Paso obligatorio

11:45 h — 🏁 Peché Meta 10K

Tempo límite: 1h 45' desde a saída

13:00 h — 🏆 Cerimonia de Entrega de Trofeos

Acto institucional e peche oficial

09:00–09:30 h — Autobuses Lanzadeira GRATUÍTOS

Estación Marítima Mar de Santiago (Vilanova de Arousa) A Illa de Arousa

10:15 h — 🧑 Saída Oficial Andaina Popular

Estación Marítima Mar de Santiago (Vilanova de Arousa)

11:30 h — 🍴 Activación Zona de Convivencia

Food Trucks GRATUÍTAS abertas para todos

12:00 h — 🧒 Carreiras Infantís Promocionais

Área de meta — Participación libre



ZONA DE META E CONVIVENCIA POST-CARREIRA

Estación Marítima Mar de Santiago, Vilanova de Arousa · A partir das 11:30 h

Food Trucks GRATUÍTAS

Variedade gastronómica
para todos os gustos.

DJ e Dinamización Musical

DJ e animación musical
durante toda a mañá e a
zona post-carreira na área
de meta

Duchas e Vestiarios

Servizo de aseo para
deportistas na zona de meta

Ambiente Familiar

Espazo pensado para compartir con familia e
amigos

Cerimonia Finisher

Recollida de medalla e fotografía oficial na
meta



Localización: Estación Marítima Mar de Santiago, Vilanova de Arousa · 🕒 Apertura: 11:30 h · 🚻 Peche: 14:00 h

A ILLA DE AROUSA

VILANOVA DE AROUSA



PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN XERAL DO CIRCUÍTO

Esta proba é a Xornada 1 e puntúa para a Clasificación Xeral Final do Circuito Entre Pontes 2026.

Categorías

Clasificación Xeral Absoluta Masculina e Feminina

Requisito Mínimo: 4 de 6 Probas

Para optar á Clasificación Xeral Final e aos premios do circuito é obrigatorio completar un mínimo de 4 das 6 xornadas. Computaranse os 4 mellores resultados de cada atleta.

Sistema de Puntuación

Asignación de puntos por posto de chegada en cada xornada: 1º = 100 pts, 2º = 90 pts, 3º = 80 pts, e así consecutivamente en decrementos de 10 puntos. Resultará gañador/a quen acumule a MAIOR puntuación sumando as súas 4 mellores probas.

Desempates

En caso de empate a puntos, resolverase a favor do/da atleta con mellores picos de posto e, no seu defecto, pola posición lograda na última xornada do circuito (Moaña).

Entrega de Premios Finais

Os trofeos e obsequios especiais da Clasificación Xeral Absoluta entregaranse na cerimonia final ao concluír a Xornada 6.



TROFEOS E PREMIOS — XORNADA 1

Categoría Absoluta

Trofeos para os/as 3 primeiros/as clasificados/as en Categoría Absoluta Masculina e Feminina

Clasificación por Categorías

Haberá clasificación por categorías en cada xornada (sen trofeo por xornada, computa para o circuito)



CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Promoción / Xoven

16 a 17 anos · Require autorización paterna/materna

Sénior

18 a 39 anos

Master 40

40 a 49 anos

Master 50

50 a 59 anos

Master 60

60 anos en diante



CARREIRAS INFANTÍS PROMOCIONAIS

Domingo, 20 de setembro de 2026 · Área de Meta · Estación Marítima Mar de Santiago, Vilanova de Arousa
· Inicio: 12:00 h



"🎉 Participación libre, festiva e gratuíta para todos os nenos e nenas. Entrega de agasallo participativo para todos os finishers."



Chupetíns / Biberóns

3 a 5 anos (Nados 2021–2023) · 100–150 m (recta de meta) · Carreira 100% participativa e festiva. Os máis pequenos poden ir acompañados por un adulto. Sen cronometraxe.



Prebenxamín

6 a 7 anos (Nados 2019–2020) · 200–300 m (1 volta curta ao circuíto pechado)



Benxamín

8 a 9 anos (Nados 2017–2018) · 400–500 m



Alevín

10 a 11 anos (Nados 2015–2016) · 800–1.000 m (1 volta ao circuíto de 1 km)



Infantil / Cadete

12 a 15 anos (Nados 2011–2014) · 1.200–1.500 m



A partir dos 16 anos xa poden participar na proba absoluta de 10K con autorización paterna/materna (Categoría Promoción/Xoven).

VILANOVA DE AROUSA



SEGURIDADE E NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obrigado cumprimento para todos os participantes



Prohibición de Auriculares

Por seguridade viaria, está prohibido o uso de auriculares durante toda a carreira



Compromiso Lixo Cero

Prohibido tirar residuos fóra dos puntos habilitados nos avituallamentos



Dispositivo Sanitario SVA

Soporte Vital Avanzado en carreira e na área de meta



Dispositivo Sanitario SVB

Soporte Vital Básico distribuído ao longo do percorrido



Seguro de Accidentes

Todos os participantes inscritos están cubertos por seguro de accidentes



Abandono Obrigatorio

En caso de lesión ou malestar, comunicar ao persoal sanitario máis próximo



AVISO IMPORTANTE: O incumprimento das normas de seguridade pode supoñer a descualificación inmediata do participante.

A ILLA DE AROUSA

VILANOVA DE AROUSA



MARCO XURÍDICO E REGULAMENTARIO

Información administrativa e legal para participantes



Cancelación de Inscripción

Comunica a túa non asistencia con mínimo 72 horas de antelación para liberar a praza.

Contacto: entrepontes@marmaroutdoor.es



Dorsal Intransferible

O dorsal é persoal e intransferible. Está prohibida a cesión a terceiros



Reclamacións

Prazo de 30 minutos desde a publicación de resultados para presentar reclamacións



Regulamento Oficial

Suxeito á normativa da Deputación de Pontevedra e á lexislación deportiva vixente



Protección de Datos (RGPD)

Os datos persoais serán tratados conforme ao Regulamento Xeral de Protección de Datos



Dereitos de Imaxe

A participación implica a cesión de dereitos de imaxe para fins deportivos e promocionais

Promove: Servizo de Deportes da Deputación de Pontevedra · Organiza: Marmar Outdoor S.L.U. · Circuito Entre Pontes 2026 ·  entrepontes@marmaroutdoor.es

A ILLA DE AROUSA

VILANOVA DE AROUSA