



ENTRE PONTES

TRAIL &
RUNNING

GONDOMAR

REGULAMENTO E GUÍA DO PARTICIPANTE

XORNADA 3 · GONDOMAR

 **17** Domingo, 25 de outubro de 2026

 Saída e Meta: Praza do Concello de Gondomar

 Carreira 10K · Andaina non competitiva · Carreiras infantís

 Inscripción 100% GRATUÍTA

 Camiseta Técnica Oficial Incluída

 Food Trucks GRATUÍTAS na Meta



O QUE INCLÚE A TÚA INSCRICIÓN 100% GRATUÍTA

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

Dorsal Nominativo con Chip

Sistema de cronometraxe oficial para a Carreira 10K

Camiseta Técnica Oficial

Circuíto Entre Pontes 2026

Avituallamentos

Avituallamento líquido en carreira + sólido/líquido en meta

Zona Gastronómica GRATUÍTA

Food Trucks para participantes na zona de meta

Medalla Finisher

Obsequio para as persoas participantes segundo as condicións xerais do circuíto

Fotografía Oficial Gratuíta

En ruta e meta (web e redes sociais)

Asistencia Sanitaria Completa

SVA + SVB e seguro de accidentes

GONDOMAR



FICHA TÉCNICA DO PERCORRIDO

Carreira 10K Circular · Xornada 3: Gondomar

Pendente

~10km

IBP Index

Pendente de análise definitiva do percorrido

+145m

Desnivel

+145m ascenso / descenso equivalente

Distancia

Percorrido oficial cronometrado (GPX: ~9,96 km)

45'–1h45'

Tempo Estimado

Pendente de confirmar segundo ritmo e nivel

Tipo de Percorrido

Circular, con saída e chegada na Praza do Concello de Gondomar

Saída e Meta

Praza do Concello de Gondomar

Calzado Recomendado

Zapatillas de running con boa amortiguación

95% Terreo Asfaltado

GONDOMAR



PROGRAMA HORARIO E LOXÍSTICA

Domingo, 25 de outubro de 2026 · Praza do Concello de Gondomar

08:30 — Apertura de Secretaría e Recollida de Dorsais

Praza do Concello de Gondomar · Horario
pendente de confirmar

08:30 — Gardarroupa

Praza do Concello de Gondomar · Horario
pendente de confirmar

10:00 h — 🏁 Saída Oficial Carreira 10K

Praza do Concello de Gondomar

10:30 h — 🧑🏃 Saída Oficial Andaina non competitiva

Praza do Concello de Gondomar

11:00–14:00 h — 🍴 Food Trucks / Zona Gastronómica

Praza do Concello de Gondomar

12:00 h — 🏁 Peche de Meta 10K

Tempo límite: 2h desde a saída

12:00 h — 🏆 Cerimonia de Entrega de Trofeos

Acto institucional · Praza do Concello de
Gondomar

12:30 h — 🧑🏃 Carreiras Infantís Promocionais

Praza do Concello de Gondomar / área
habilitada pola organización

GONDOMAR



ZONA DE META E CONVIVENCIA POST-CARREIRA

Praza do Concello de Gondomar · Food Trucks de 11:00 a 14:00 h

Food Trucks GRATUÍTAS

Variedade gastronómica
para todos os gustos.
Horario: 11:00–14:00 h

DJ e Dinamización Musical

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

Duchas e Vestiarios

Localización pendente de
confirmar.

Ambiente Familiar

Espazo pensado para compartir con familia e
amigos

Cerimonia Finisher

Recollida de medalla e fotografía oficial na
meta



Localización: Praza do Concello de Gondomar ·



Apertura Food Trucks: 11:00 h ·



Peche: 14:00 h

GONDOMAR



PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN XERAL DO CIRCUÍTO

Esta proba é a Xornada 3 e puntúa para a Clasificación Xeral Final do Circuito Entre Pontes 2026.

Categorias

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 3

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, 25 de outubro de 2026 · Praza do Concello de Gondomar / área habilitada pola organización ·
Inicio: 12:30 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 circuío 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 circuío 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).

GONDOMAR



SEGURIDADE E NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obrigado cumprimento para todos os participantes da Carreira 10K de Gondomar

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 e á organización



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

GONDOMAR



MARCO XURÍDICO E REGULAMENTARIO

Información administrativa e legal para participantes · Xornada 3: Gondomar



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

GONDOMAR