ENTRE PONTES TRAIL & RUNNING

PONTEVEDRA

REGULAMENTO E GUÍA DO PARTICIPANTE

XORNADA 5 · PONTEVEDRA

📅 Domingo, 22 de novembro 2026	📍 Saída e Meta: Deputación de Pontevedra - Pazo Provincial	🏃 Carreira 10K · Andaina non competitiva · Carreiras infantís

✅ Inscrición 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.

📸 **Vive Entre Pontes tamén en Instagram**

Segue **@provinciadodeporte** e descubre as novidades, imaxes e momentos de cada xornada

✅ O QUE INCLÚE A TÚA INSCRICIÓN 100% GRATUÍTA

Todo o que necesitas para vivir a mellor experiencia deportiva en Xornada 5 · Pontevedra, sen custo algún.

Dorsal Nominativo con Chip

Sistema de cronometraxe oficial para a Carreira 10K

Camiseta Técnica Oficial

Circuíto Entre Pontes 2026

Avituallamentos

Carreira 10K: líquido no paso de volta (aprox. km 5,2) e sólido/líquido en meta. Andaina: sólido/líquido en meta.

Zona Gastronómica GRATUÍTA

Food Trucks gratuítas para participantes, de 11:00 a 14:00 h

Medalla

Para participantes das tres modalidades: 10K, andaina e carreiras infantís

Fotografía Oficial Gratuíta

En ruta e meta (web e redes sociais)

Asistencia Sanitaria Completa

Dispositivo sanitario SVA + SVB e seguro de accidentes

PONTEVEDRA

🗺️ FICHA TÉCNICA DO PERCORRIDO

Carreira 10K · Percorrido circular · Xornada 5 · Pontevedra · Datos aproximados

10,5 km

Distancia aproximada

Segundo GPX

2 voltas

Formato

Dúas voltas a un circuíto de aproximadamente 5,2 km

+76 m

Desnivel positivo acumulado

Aproximado, no total das dúas voltas

50 / 50

Terreo

Aprox. 50 % grava/terra e 50 % asfalto/pavimento

Tipo de percorrido

Circular. Saída e meta: Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

Terreo mixto

Aproximadamente 5,2 km de grava ou terra no total da carreira; o resto, asfalto ou pavimento

Horarios

Saída ás 10:00 h · Peche de meta ás 12:00 h · Tempo máximo: 2 horas

Avituallamentos

Líquido no paso de volta (aprox. km 5,2) · Sólido e líquido en meta

Calzado recomendado

Zapatillas aptas para percorrido mixto de asfalto e grava ou terra, con boa adherencia

Denominación

Carreira 10K (distancia real aproximada: 10,5 km)

🚶 FICHA DA ANDAINA

Modalidade non competitiva · Unha volta ao mesmo circuíto da carreira · Xornada 5 · Pontevedra

~5,2 km

Distancia aproximada

Unha volta ao mesmo circuíto da carreira

+38 m

Desnivel positivo aproximado

50 / 50

Terreo mixto

Aprox. metade grava ou terra e metade asfalto ou pavimento

1h30'

Tempo máximo

1 hora e 30 minutos

Horarios

Saída ás 11:00 h · Peche ás 12:30 h

Avituallamentos

Sen avituallamento intermedio. Avituallamento sólido e líquido en meta.

Inclúe

Dorsal de participante, camiseta oficial, medalla e acceso á zona gastronómica

Modalidade

Non competitiva

Saída e meta

Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

Menores

Poderán participar coa autorización do pai, nai ou titor/a legal. Os menores de 14 anos deberán realizar todo o percorrido acompañados dunha persoa adulta responsable.

Todos os datos de distancia e desnivel son aproximados.

🎽 RECOLLIDA DE DORSAIS E GARDARROUPA

Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial · **Como chegar**

📅 Sábado, 21 de novembro

Recollida de dorsais

De 16:30 a 19:00 h

📅 Domingo, 22 de novembro

08:30 h — Apertura da secretaría

Inicio da recollida de dorsais

Dorsais da carreira 10K

Ata as 09:30 h

Dorsais da andaina

Ata as 10:30 h

Dorsais das carreiras infantís

Ata as 12:30 h

Gardarroupa

Dispoñible desde as 08:30 h

⏱️ PROGRAMA HORARIO E LOXÍSTICA

Domingo, 22 de novembro de 2026 · Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

08:30 — Apertura de secretaría, recollida de dorsais e gardarroupa

09:30 — Fin da recollida de dorsais da 10K

10:00 — 🏁 Saída da carreira 10K

10:00–13:00 — Actividades de orientación e talleres

10:30 — Fin da recollida de dorsais da andaina

11:00 — 🚶 Saída da andaina

11:00–14:00 — 🍽️ Food trucks gratuítas para participantes

12:00 — Peche de meta da carreira 10K

Tempo máximo: 2 horas

12:30 — Peche da andaina

Tempo máximo: 1 hora e 30 minutos

12:30 — 🏆 Entrega de trofeos

12:30 — Fin da recollida de dorsais das carreiras infantís

12:45 — 👧 Inicio das carreiras infantís promocionais

🍽️ ZONA DE META E CONVIVENCIA POST-CARREIRA

Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial · Food Trucks de 11:00 a 14:00 h

Food Trucks GRATUÍTAS

Zona gastronómica gratuíta para participantes. Horario: 11:00–14:00 h

DJ e Animación Musical

DJ e animación musical na zona de meta

Duchas e Vestiarios

PENDENTE DE CONFIRMAR

Orientación e Talleres

Actividades de orientación e talleres de 10:00 a 13:00 h

Gardarroupa

Dispoñible desde as 08:30 h

Ambiente Familiar

Espazo pensado para compartir con familia e amigos

Medalla e Fotografía Oficial

Medalla para participantes das tres modalidades (10K, andaina e infantís) e fotografía oficial gratuíta

📍 Localización: Deputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial · 🕐 Food Trucks: 11:00 h · 🔒 Fin: 14:00 h

PONTEVEDRA

🏆 PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN XERAL DO CIRCUÍTO

Esta proba é a Xornada 5 · Pontevedra e puntúa para a Clasificación Xeral Final do Circuíto 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 circuíto 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 circuíto (Moaña).

🏅 Entrega de Premios Finais

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

PONTEVEDRA

🏅 TROFEOS E CATEGORÍAS · XORNADA 5 · PONTEVEDRA

Entrega de trofeos ás 12:30 h

🏅 TROFEOS E PREMIOS — XORNADA 5

Absoluta masculina

Tres primeiros clasificados

Absoluta feminina

Tres primeiras clasificadas

Categorías

Sen trofeos por categorías nesta xornada

📋 CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Promoción / Xoven

16 a 17 anos · Require autorización paterna/materna ou do titor/a legal

Sénior

18 a 39 anos

Máster 40

40 a 49 anos

Máster 50

50 a 59 anos

Máster 60

60 anos en diante

PONTEVEDRA

👧 CARREIRAS INFANTÍS PROMOCIONAIS

Domingo, 22 de novembro de 2026 · Contorna da saída e meta no Pazo Provincial, na área habilitada pola organización · Inicio: 12:45 h

> "🎉 Participación libre, festiva e gratuíta para todos os nenos e nenas. Entrega de medalla participativa."

👶 Chupetíns / Biberóns

3 a 5 anos (nados 2021–2023) · 100–150 m · Sen cronometraxe. Poden ir acompañados dunha persoa adulta.

🧒 Prebenxamín

6 a 7 anos (nados 2019–2020) · 200–300 m

🏃 Benxamín

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

⚡ Alevín

10 a 11 anos (nados 2015–2016) · 800–1.000 m

🌟 Infantil / Cadete

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

As distancias son orientativas.

ⓘ 📌 Desde os 16 anos poden participar na carreira absoluta 10K con autorización paterna/materna ou do titor/a legal (categoría Promoción/Xoven).

🌿 SEGURIDADE E NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obrigado cumprimento para todas as persoas participantes · Xornada 5 · Pontevedra

🚫 Prohibición de auriculares

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

♻️ Compromiso Lixo Cero

Non tirar residuos fóra dos puntos habilitados

🚑 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

Todas as persoas participantes inscritas están cubertas por seguro de accidentes

⚠️ Abandono, lesión ou malestar

Comunicalo á organización ou ao persoal sanitario máis próximo

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

PONTEVEDRA

📋 MARCO XURÍDICO E REGULAMENTARIO

Información administrativa e legal para participantes · Xornada 5 · Pontevedra

📩 Cancelación de Inscrición

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. · Circuíto Entre Pontes 2026 · 📩 entrepontes@marmaroutdoor.es · @provinciadodeporte

PONTEVEDRA