

GUÍA TÉCNICA E REGULAMENTO



Campionato de Galicia XCM – XCM Condado-Paradanta 2025

1. INFORMACIÓN XERAL

O **XCM Condado–Paradanta 2025** é unha proba competitiva individual de bicicleta de montaña de *cross country marathon* designada como **Campionato de Galicia de XCM 2025**.

Paralelamente realizarase unha proba cicloturista aberta á participación de deportistas con licencia cicloturista ou de un día e con independencia da súa orixe.

Cun percorrido esixente e espectacular que percorre as comarcas do **Condado** e **Paradanta**, a proba terá como epicentro o concello de **As Neves**, onde se situarán a saída e a meta desta edición. Organizada pola **A.C.D. Sanomedio**, a carreira nace co obxectivo de consolidarse como unha das citas de referencia no calendario galego, apostando por un modelo de evento sostible, de calidade e cun forte compromiso co territorio.

2. DATOS DA PROBA

- Nome oficial da proba: **Campionato de Galicia XCM—XCM Condado-Paradanta 2025**
- Organización: A.C.D. Sanomedio
- Data de celebración: **Domingo, 21 de setembro de 2025**
- Saída/meta: **Praza Maior, As Neves (Pontevedra)**
- Hora saída: **9:00 am**
- Límite participantes: 500
- Regulamentación: tanto a proba competitiva como a cicloturista se rexen polo regulamento técnico e deportivo da Federación Galega de Ciclismo. Nos casos que a Federación Galega de Ciclismo considere preciso, terase en conta o regulamento da Real Federación Española de Ciclismo ou da UCI.
- Entrega de dorsais e duchas: **Pavillón de deportes das Neves**
- Distancias:
 - Ruta **longa (Campionato masculino)**: ~90 km / +2.500 m
 - Ruta **media (Campionato feminino e Máster-60 masculino)**: ~75 km / +1.800 m
 - Ruta **curta (non competitiva)**: ~50 km / +800 m

3. CONTACTO E ORGANIZACIÓN

- **Entidade organizadora**:
 - A.C.D. Sanomedio
 - Licencia: G94094489
 - ✉ Rúa Cruceiro, 1 – As Neves, Pontevedra
 - @: organizacion@acdsanomedio.com
- **Responsable da proba**:
 - Sergio Mariño Estévez
- **Director de carreira**:
 - Juan Nieves Pereira
- **Coordinación técnica**:
 - A.C.D. Sanomedio en colaboración coa Federación Galega de Ciclismo.
- **Xurado Técnico**:
 - Nomeado pola Federación Galega de Ciclismo segundo normativa vixente.
- **Oficina permanente**:
 - 07:30h-09:30 Pavillón de deportes das Neves
 - 09:45h-15:30 Praza do Concello

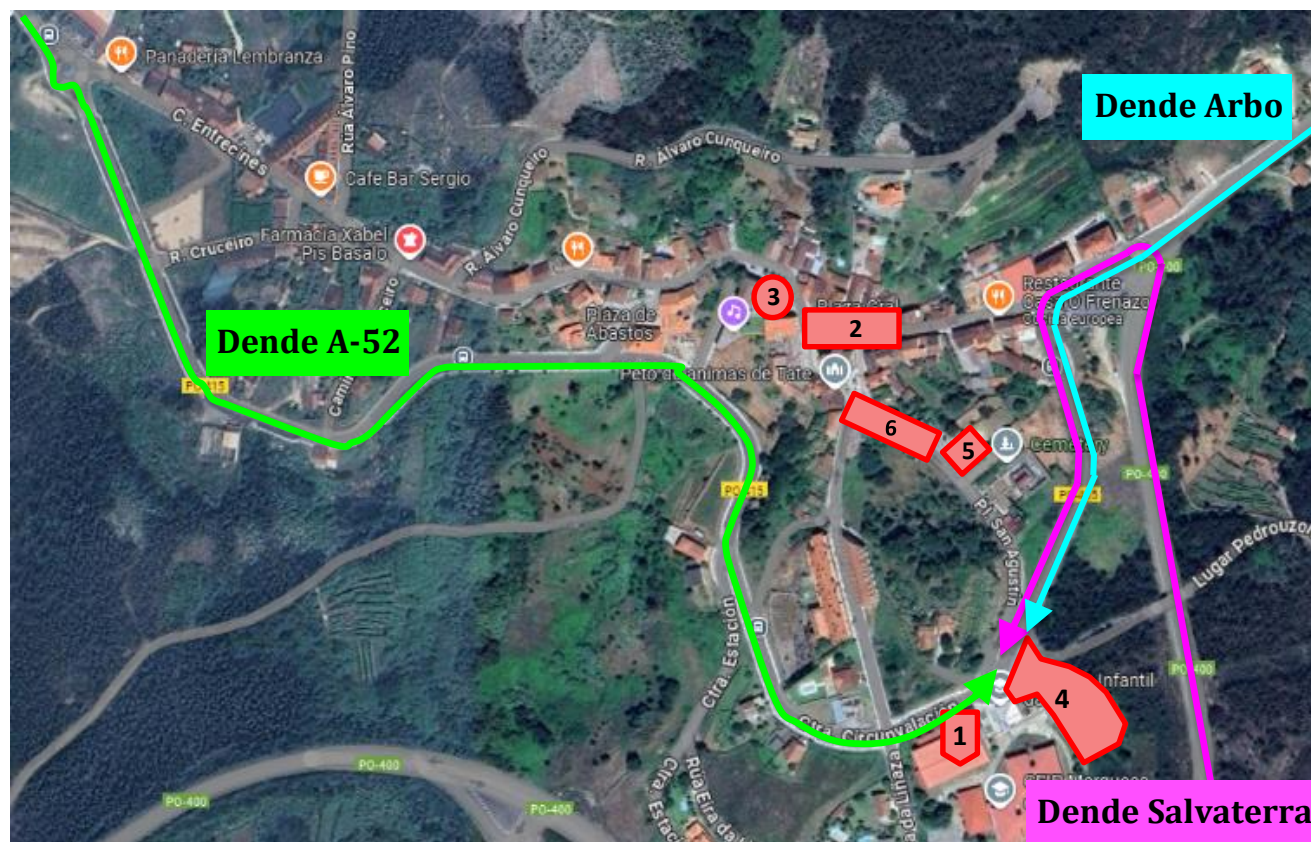
4. HORARIO E PROGRAMACIÓN

Lugar de saída e meta: Praça Maior das Neves (Pontevedra)

Hora	Actividade
07:30 – 08:30	Entrega de dorsais no Pavillón de Deportes das Neves
07:30	Reunión do Xurado Técnico no Pavillón de Deportes das Neves
08:30	Reunión de Directores Deportivos no Pavillón de Deportes das Neves
08:45	Apertura de caixóns de saída na Praza Maior das Neves
09:00	Saída neutralizada do Campionato (masculina e feminina)
09:05	Saída neutralizada da modalidade cicloturista e ruta curta
09:10	Saída neutralizada da modalidade E-Bikes
11:30	Apertura das duchas no Pavillón de Deportes das Neves
12:45	Hora estimada de chegada do primeiro corredor
14:30	Cerimonia de entrega de trofeos na Praza do Concello
15:00	Hora límite de chegada (peche de control)
Ao remate	<i>Pasta party</i> para participantes na Praza Maior das Neves

5. LOCALIZACIÓN E INSTALACIONES

A XCM Condado–Paradanta 2025 desenvolverase no Concello das Neves (Pontevedra), sendo a **Praza Maior das Neves** o punto neuráxico da proba: alí estará situada a **zona de saída e meta**, así como a zona de comida de fin de proba, podio, e outros servizos destinados tanto a participantes como ao público asistente. Ademais facilitamos unha lista de puntos de interese turístico e paisaxístico por onde pasa a proba para que os acompañantes poidan visitar mentres seguen a carreira.



1. Entrega de dorsais, reunións técnicas e duchas – **Pavillón de deportes das Neves**
<https://maps.app.goo.gl/wreBotctqu4nvwQM9>
2. Saída e meta – **Praza Maior das Neves**
<https://maps.app.goo.gl/PU3TBbVqXQVKvL99A>
3. Podio – **Praza do Concello das Neves**
<https://maps.app.goo.gl/TfMTJT2KGI9nvNRT7>
4. Zona aparcamento – **Aparcamento do CEIP Marquesa do Pazo da Mercé** (colexio de As Neves)
<https://maps.app.goo.gl/M6Hyx6YJbtsTF7PPA>
5. Lavado de bicis – Área de caravanas
<https://maps.app.goo.gl/DTrcSeYtHveC16GV8>
6. Paddock equipos – **Rúa Rosalía de Castro/Praza S. Agostiño**
<https://maps.app.goo.gl/67rugXuUxJMfN58UA>
7. Acceso dende autovía **A-52** (dende Vigo, AP-9 ou dende Ourense)
8. Acceso por Salvaterra de Miño **PO-400**
9. Acceso por Arbo **PO-400**

5.1. Avituallamentos

Todos os avituallamentos tamén son puntos de asistencia técnica, que se situarán a continuación.

O avituallamento 1 da ruta longa e da ruta media atópanse en ubicacións diferentes.

Situados nos seguintes puntos quilométricos:

Avituallamento	Ruta longa	Ruta media	Ruta curta	Localización
Avit. 1 + Tec	13,7	X	X	https://maps.app.goo.gl/Qv8wYSoRzA2CzV8X6
Avit. 1FEM + Tec	X	11,3	X	https://maps.app.goo.gl/SBY9aWuo2mo4KZ436
Avit. 2 + Tec	33,6	22,8	X	https://maps.app.goo.gl/F4ebnG3DYysitg969
Avit. 3 + Tec	59,5	42,2	24,8	https://maps.app.goo.gl/ErwSgzWwxx6dUTp9
Avit. 4 + Tec	82,7	65,5	40,6	https://maps.app.goo.gl/gnCizxNHRVni3gRY8

5.2. Principais puntos de interese para ver e seguir a proba



Miradoiro monte San Nomedio - <https://maps.app.goo.gl/cq3Kg8Z4abxujbiu8>



Santuario de Sta. Marta Ribarteme (Avit. 1) - <https://maps.app.goo.gl/DFLJu8QPFNePgayHA>



Miradoiro monte San Fins (próximo ó trazado) - <https://maps.app.goo.gl/XHRZ8NXAGxpZGpcc7>



Santuario da Franqueira (Avit.2) - <https://maps.app.goo.gl/FZchF1fHGNYUAZg7A>



Ponte Alta (Sendeiro do río Uma) - <https://maps.app.goo.gl/yRzf4cb2VuhZEBpr8>



Ponte do Cabalón (Avit. 3) - <https://maps.app.goo.gl/zRX64MNrpXzaZv9aA>



Ponte das Partidas (Sendeiro do río Tea) - <https://maps.app.goo.gl/XK8idAWadwoiucia6>



Salceda de Caselas - <https://maps.app.goo.gl/Y5QrkW7WnrRBVVmv8>



Ponte da Fillaboa - <https://maps.app.goo.gl/MZAB1rjyaXTidQ5J6>



Parque A Canuda / Paseo do río Miño (Avit. 4) - <https://maps.app.goo.gl/e6yQKEyPfovXWUXG7>



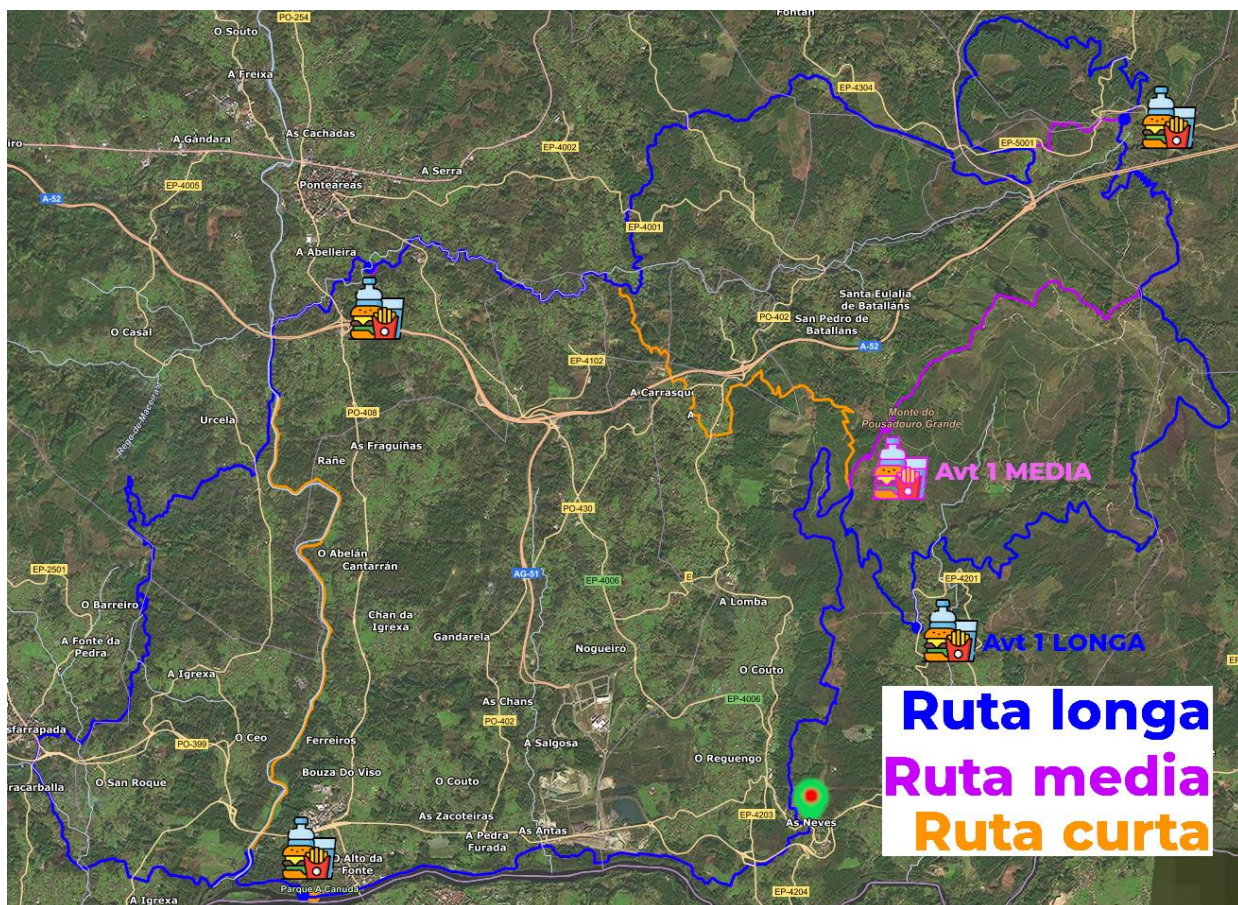
Espazo Termal de Teáns - <https://maps.app.goo.gl/niRoNrAN7CRjMrEJ9>



Área recreativa Sta. Mariña - <https://maps.app.goo.gl/qWtWtRhqibbHVPYg9>

6. PERCORRIDOS E ALTIMETRÍA

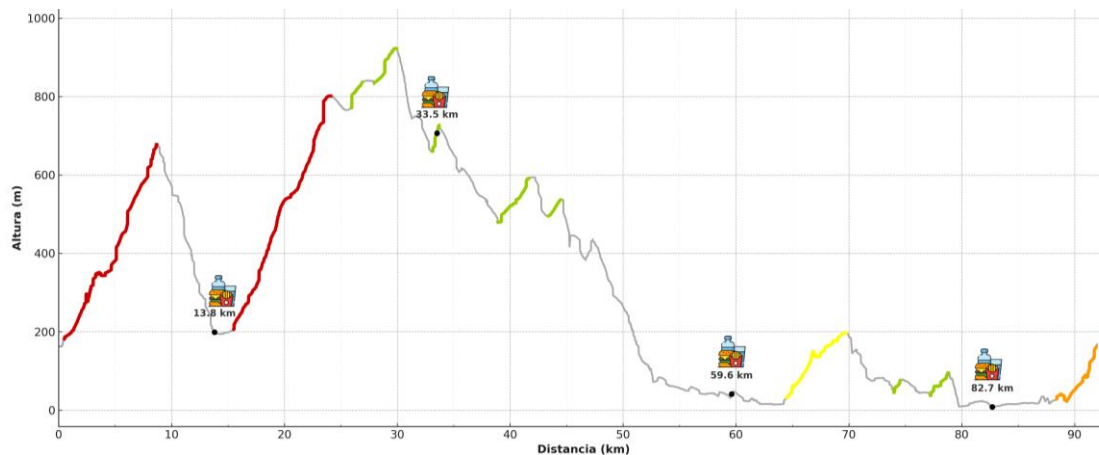
O XCM Condado-Paradanta 2025 conta con tres percorridos diferentes, adaptados a cada categoría. Tódolos trazados comparten a saída e chegada na Praza Maior das Neves e transcorren polos espazos naturais máis emblemáticos do Condado-Paradanta combinando sendeiros, pistas forestais e camiños tradicionais.



6.1.Ruta longa – Campeonato masculino (~90 km / +2.500 m)

Para **tódalas categorías masculinas** competitivas (Elite, Sub23, Junior, Máster30, Máster40 e Máster50) excepto Master60 que competirá no trazado da ruta media. Tamén Cicloturistas fóra de competición.

Dificultade física alta e dificultade técnica media. Combina longas ascensións encadeadas con baixadas rápidas, sendeiros, camiños tradicionais e algunhas zonas técnicas. O perfil presenta dúas ascensións principais: altos de San Nomedio e da Paradanta.



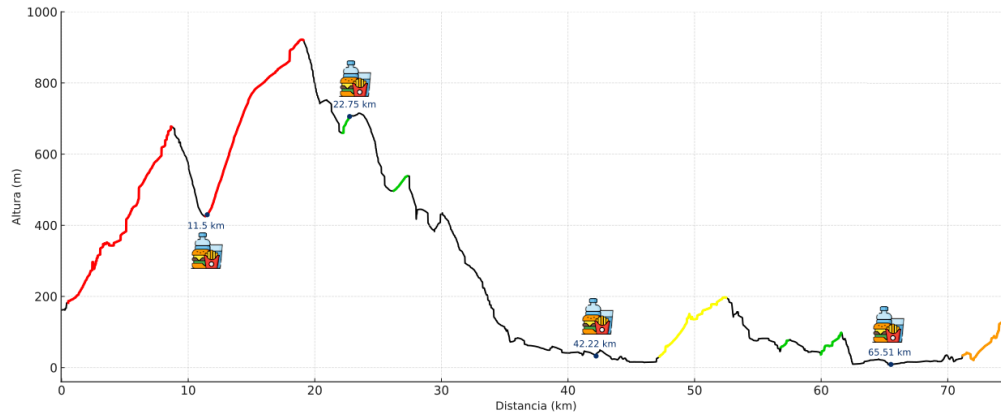
6.2. Ruta media – Campionato feminino e Máster-60 masc. (~75 km / +1.800 m)

Para tódalas **categorías femininas** e **Máster60** masculino. Tamén cicloturistas fóra de competición.

Este percorrido comparte gran parte do trazado coa ruta longa, excepto dous segmentos para reducir a distancia e dureza, igualando os tempos de carreira e equiparando o esforzo das categorías.

Dificultade física media/alta e dificultade técnica media.

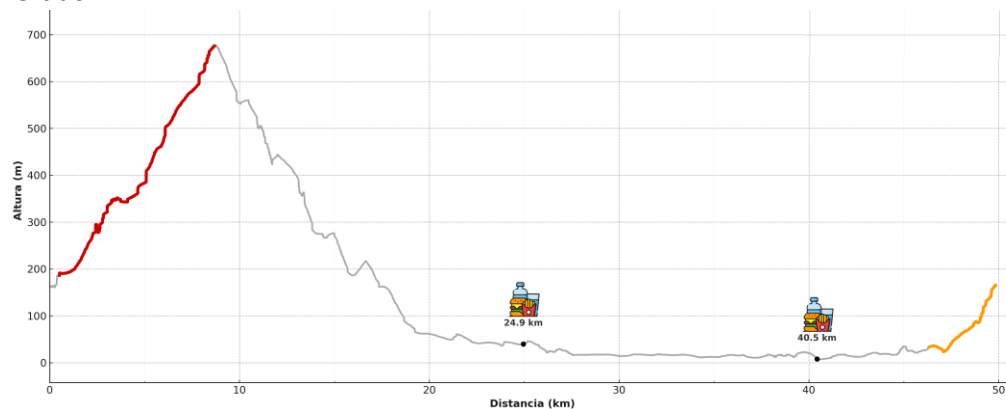
O primeiro avituallamento non é compartido ca ruta longa, xa que non coinciden os percorridos.



6.3. Ruta curta – Modalidade cicloturista (~50 km / +800 m)

Cicloturistas, modalidade aberta **non competitiva**.

Percorrido pensado para ciclistas que queiran gozar do evento cunha distancia e dureza máis reducidas. A ruta curta permite vivir a experiencia do Campionato nun formato accesible pero completo, cunha selección de tramos representativos do territorio Condado-Paradanta. Pese a ter 50km o percorrido é moi asumible, rápido e divertido.



Só a distancia **LONGA** da dereito a participar no Campionato para as categorías competitivas **masculinas** (**Elite, Sub23, Junior, Máster30, Máster40 e Máster50**) e a distancia **MEDIA** para as categorías **femininas e Máster60 masculina**. Se algún ciclista inscrito como competitivo fai a ruta que non lle corresponde será desclasificado da competición.

O punto onde separan as rutas estará debidamente sinalado, pero elixir a distancia correcta é responsabilidade unicamente do corredor. De equivocarse, voluntaria ou involuntariamente, o corredor deberá retomar o percorrido no mesmo punto onde o abandonou e de non facelo será desclasificado.

Cicloturistas e E-Bikes

Tanto cicloturistas como E-bikers poden participar en calquera das rutas e distancias, pero as saídas serán separadas das probas competitivas e tamén separadas entre si (ver 4.HORARIO).

Os participantes nas probas non competitivas non poderán interferir nin entorpecer o correcto desenvolvemento da proba competitiva, baixo risco de seren expulsados da proba.

7. INSCRIPCIÓN

As inscricións realizaranse exclusivamente a través da plataforma oficial da Federación Galega de Ciclismo (www.fgalegaciclismo.es), entre o 30 de xuño e o 17 de setembro de 2025, en dúas quendas diferenciadas por prazo e prezo.

Ruta longa e media (competitiva e cicloturista):

- 1º prazo → **25€** (do 30/06/2025 ao 03/08/2025)
- 2º prazo → **30€** (do 04/08/2025 ao 17/09/2025)

Ruta curta (non competitiva):

- 1º prazo → **20€** (do 30/06/2025 ao 03/08/2025)
- 2º prazo → **25€** (do 04/08/2025 ao 17/09/2025)

As **licencias de un día** suporán un custo adicional de **12€**, correspondente ao seguro obrigatorio segundo a normativa federativa vixente.

O uso do **chip de cronometraxe** será obrigatorio para todas as persoas participantes que desexen competir no Campionato de Galicia XCM. En caso de non dispoñer dun chip propio, poderá alugárense cun custo adicional de **3€** e o chip **deberá ser devolto ó chegar a meta**.

As persoas que non opten á clasificación oficial do Campionato (por exemplo participantes con licenza cicloturista, licenza dun día, e-bikes ou inscritos/as na ruta curta), poderán optar por non alugar o chip, asumindo que:

- Non serán cronometrados nin figurarán nas listas de tempos.
- Non terán dereito a trofeos, premios ou agasallos vinculados ó tempo realizado na proba.

7.1. Condicións por tipo de ruta e proba:

Na ruta longa e media poderán inscribirse ciclistas con licenza competitiva, licenza cicloturista ou licenza de un día. Porén, **só competirán polo título de Campións/as de Galicia XCM aqueles con licenza competitiva en vigor**. Unha vez inscritos nesta ruta, no caso de realizar voluntariamente a ruta curta, non se reembolsará a diferenza económica nin se manterá a súa inclusión na clasificación oficial.

Na proba competitiva non se aceptan as licencias de cicloturismo, nin as licencias doutros deportes. Os deportistas doutras comunidades ou países, só poderán tomar parte nas probas cicloturistas.

Os deportistas estranxeiros deberán aportar un certificado de que a súa licenza ten validez en España ou pagar a licenza por un día (12€).

Na ruta curta poderán participar ciclistas con calquera tipo de licenza (competitiva, cicloturista ou de un día), pero en ningún caso participarán no Campionato de Galicia XCM nin poderán realizar o trazado da ruta longa.

7.2. Participación con E-bike:

Permitida tanto na ruta longa como na curta, sempre fóra de competición, debendo indicalo expresamente no momento da inscrición. As bicicletas eléctricas tomarán a saída de forma diferenciada. Os prezos de inscrición serán os mesmos que para o resto de participantes.

7.3. Dereitos de inscrición

- Participación na proba en función da ruta seleccionada.
- Placa numerada de dorsal.
- Cronometraxe (só para aqueles que aluguen chip ou dispoñan dun chip válido propio).
- Avituallamentos líquidos e sólidos.
- Asistencia mecánica nos puntos establecidos. (Só inclúe a man de obra, de ser necesaria a instalación ou uso de repostos, estes deberán ser abonados polo corredor no momento ou na chegada a meta).
- Marcaxe do percorrido.
- Duchas e aseos.
- Área de lavado de bicicletas.
- Comida final.

7.4. Política de cancelación

En caso de cancelación devolverase o 80% do importe ata o día 03/08/2025 e o 50% ata o 21/08/2025.

A partir do 22/08/2025 non se realizarán devolucións polo importe da inscrición.

En caso de calquera tipo de desclasificación ou abandono da competición, a cota de inscrición non será reembolsada nin total nin parcialmente.

7.5. Participantes

A idade mínima para participar nas probas é de 16 anos.

8. Desenvolvemento da proba

8.1. Saída

- A orde de saída, polo tanto a formación dos caixóns, rexerase pola normativa da Federación Galega Ciclismo. O acceso ós caixóns de saída abrírase 15 minutos antes da hora de saída.
- Ningún participante poderá tomar a saída unha vez se de a saída oficial, salvo que un Comisario o autorice.
- Por motivos de seguridade, a saída será neutralizada. O Director de Carreira encabezará os participantes nun vehículo oficial da proba. No momento que o Director de Carreira de inicio á proba, os participantes poden comezar a competir. Durante a saída neutralizada está prohibido adiantar ó vehículo do Director de Carreira.

8.2. Hora máxima de paso

- Os participantes deben rodar dentro de este intervalo de tempo para non ser desclasificados. O tempo para alcanzar estes puntos anunciase no rutómetro da proba.

8.3. Percorrido

- O percorrido estará marcado na súa totalidade mediante frechas, cintas, marcas no chan, carteis e sinais (especialmente nos puntos conflitivos). Igualmente, a organización facilitará os tracks da proba antes da celebración da mesma, sendo altamente recomendable o seu uso en marcha.
- A proba se disputará en circunstancias de **tráfico aberto**. Os participantes deben seguir as indicacións das autoridades de tráfico e circular con precaución. Nas vías públicas españolas os ciclistas deben circular pola marxe dereita, empregando o arcén de ser posible. En pistas é aconsellable circular pola marxe dereita.
- Existirán puntos de control ó longo do percorrido para verificar o paso dos participantes pola ruta correspondente á súa categoría. Igualmente ó final da proba, os Comisarios ou Xuíces poden reclamar os dispositivos GPS para verificar que o deportista realizou o percorrido correcto sen atallos.
- O percorrido inclúe ascensións esixentes, descensos rápidos, tramos técnicos e obstáculos. É responsabilidade do participante decidir se pode superar calquera tramo do percorrido montado sobre a bicicleta. A organización non se fai responsable de accidentes relacionados coa destreza ou nivel de forma física de cada participante.
- Os Comisarios, Xuíces, Director de Carreira, Responsable de Organización ou Coordinador de Seguridade, poden decidir que un tramo do percorrido é impracticable e imposible de franquear, podendo desviar o percorrido polos puntos establecidos pola organización e chegando a neutralizar a carreira nalgún punto se así se estima necesario.

8.4. Avituallamentos e zonas técnicas

- Tódolos puntos de avituallamento terán zonas de asistencia técnica situadas a continuación deles.
- Só está permitida a asistencia técnica nos puntos oficialmente habilitados. Calquera asistencia fóra destes lugares suporá a desclasificación inmediata.
- Os avituallamentos e zonas técnicas estarán debidamente sinalizadas ó longo do percorrido. Disporán de todo o necesario para cubrir as necesidades de alimentación e hidratación dos participantes en función da súa situación na carreira.
- En caso de esixencia por causas meteorolóxicas, a organización pode colocar puntos de avituallamento extraordinario, que non serán zonas de asistencia técnica.

8.5. Residuos

A continuación das zonas de avituallamento, a organización delimitará unha zona con contedores de lixo para facilitar a súa recollida e onde os corredores poderán tirar calquera residuo que consideren.

Tirar residuos fóra destas zonas delimitadas para tal efecto, será motivo de desclasificación e imposición da consecuente sanción.

8.6. Abandono

Se un participante decide abandonar a proba debe comunicarllo á organización canto antes. Na documentación da proba se facilitarán os teléfonos para realizar esta comunicación.

En caso de abandono o participante terá que chegar polos seus medios á zona de meta.

En caso de **accidente ou emerxencia**, e salvagardando a seguridade das persoas participantes, a organización ten dereito a retirar a unha persoa participante da competición.

As persoas que deixen de estar oficialmente clasificadas poderán continuar participando na proba cicloturista sempre que non interfiran no desenvolvemento da competición.

8.7. Clasificacións

A clasificación oficial da proba competitiva establecerase segundo o tempo investido (de menor a maior) para completar o percorrido e en función da categoría na que se participe.

A clasificación das probas non competitivas establécese en función do tempo empregado por cada participante en relación co seu nome.

Tódolos participantes deben levar un dispositivo (chip) para rexistrar os seus tempos e permitir o seu seguimento. O xurado técnico debe aprobar eses tempos para que os resultados sexan considerados válidos.

8.8. Premios

As tres primeiras persoas clasificadas de cada categoría competitiva serán premiadas e deben acudir ó podio vestidas de ciclistas e co equipamento do seu clube ou equipo.

A cerimonia de premiación desenvolverase segundo a Normativa da Federación Galega de Ciclismo cumprindo polo tanto o artigo I-O DISPOSICIÓN XERAIS-NORMAS RELATIVAS AO DESENVOLVEMENTO DAS CERIMONTIAS PROTOCOLARIAS EN TODOS OS CAMPIONATOS DE GALICIA.

Os premios económicos serán para os 5 primeiros corredores e corredoras das categorías Elite/Sub-23, tal e como recolle Normativa da Federación Galega de Ciclismo no artigo III-F.6.-PREMIOS E TROFEOS para o Regulamento do Campionato de Galicia XCM e que se describen nesta táboa:

XCM		
	ELITE E SUB-23 MASCULINO CONXUNTAMENTE	ELITE E SUB-23 FEMININO CONXUNTAMENTE
1º	100,00 €	100,00 €
2º	60,00 €	60,00 €
3º	40,00 €	40,00 €
4º	30,00 €	30,00 €
5º	15,00 €	15,00 €
TOTAIS	245,00 €	245,00 €

8.9. Bicicleta

A bicicleta debe cumprir coa normativa da RFEC, tanto nas características técnicas como en materia de seguridade.

8.10. Equipamento

- É **obligatorio competir coa placa numerada (dorsal)** entregada pola organización. Esta placa debe estar colocada correctamente na parte dianteira da bicicleta, ser claramente visible e non pode ser modificada.
- O dispositivo electrónico (chip) para o control de tempos tampouco pode ser modificado e debe ir colocado no lugar indicado pola organización.
- É **obligatorio o uso de casco** homologado.
- Por motivos de seguridade, recoméndase levar teléfono móbil, un bote de auga ou mochila de hidratación e un kit básico cunha cámara ou mechas, inflador e ferramentas.

9. Deporte e natureza

O ciclismo de montaña é unha actividade que se desenvolve na natureza e o impacto neste entorno é responsabilidade de tódalas persoas participantes e organizadoras.

Está **PROHIBIDO TIRAR LIXO**, tanto participantes como persoas que presten asistencia, ao longo do percorrido. E se roga a todos, ser respectuosas co entorno (non circular fóra dos camiños, non tomar atallos que danen a vexetación, ter coidado cos animais, etc).

Os Comisarios e Xuíces poden desclasificar calquera persoa participante que non respecte o medio ambiente ou as propiedades privadas que se atravesen durante a proba. Podendo implicar sancións.

10. Consideracións

- Calquera persoa participante poderá ser sometida a un control antidopaxe oficial de acordo coa normativa da RFEC.
- As persoas participantes deben ser respectuosas entre si, coas persoas Comisarias, membros da organización, medios de comunicación e público.
- As persoas Comisarias poderán desclasificar a calquera participante que non respecte estas consideracións.
- Ningunha persoa, empresa, club ou entidade ten dereito a empregar con fins comerciais ou promocionais ningunha imaxe dunha persoa participante sen autorización da organización.
- En circunstancias graves, a organización resérvase o dereito, sen previo aviso e co fin de garantir o correcto desenvolvemento e a seguridade da proba (persoas participantes, comisarias, persoal, etc), de atrasar a hora de saída, modificar o horario, modificar o percorrido e/ou cancelar a proba.
- Este regulamento pode ser modificado pola organización en calquera momento antes da proba, para realizar as correccións ou modificacións que se consideren necesarias de cara ó correcto desenvolvemento do evento.

11. Protección de datos

O ACD Sanomedio garante o pleno cumprimento da normativa de Protección de Datos de Carácter Persoal e, así, de acordo coa Lei Orgánica 3/2018 e co Regulamento (UE) 2016/679, a persoa asinante queda informada e presta o seu consentimento para a incorporación dos seus datos aos ficheiros e o tratamento dos mesmos para a súa utilización en relación co desenvolvemento de xestións administrativas, comerciais e outras actividades propias da entidade.