ENTRE PONTES
TRAIL & RUNNING

PONTEVEDRA

REGULAMENTO E GUÍA DO PARTICIPANTE

XORNADA 5 · PONTEVEDRA

📅 Domingo, 22 de noviembre 2026	📍 Salida y Meta: Diputación de Pontevedra - Pazo Provincial	🏃 Carrera 10K · Andaina no competitiva · Carreras infantiles

✅ Inscripción 100% GRATUITA	🎽 Camiseta Técnica Oficial Incluida	🍽️ Food Trucks GRATUITAS en la Meta

Promueve: Servicio de Deportes de la Diputación de Pontevedra · Organiza: Marmar Outdoor S.L.U.

📸 **Vive Entre Pontes también en Instagram**

Sigue **@provinciadodeporte** y descubre las novedades, imágenes y momentos de cada jornada

✅ QUÉ INCLUYE TU INSCRIPCIÓN 100% GRATUITA

Todo lo que necesitas para vivir la mejor experiencia deportiva en Jornada 5 · Pontevedra, sin ningún coste.

Dorsal Nominativo con Chip

Sistema de cronometraje oficial para la Carrera 10K

Camiseta Técnica Oficial

Circuito Entre Pontes 2026

Avituallamientos

Carrera 10K: líquido en el paso de vuelta (aprox. km 5,2) y sólido/líquido en meta. Andaina: sólido/líquido en meta.

Zona Gastronómica GRATUITA

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

Medalla

Para participantes de las tres modalidades: 10K, andaina y carreras infantiles

Fotografía Oficial Gratuita

En ruta y meta (web y redes sociales)

Asistencia Sanitaria Completa

Dispositivo sanitario SVA + SVB y seguro de accidentes

PONTEVEDRA

🗺️ FICHA TÉCNICA DEL RECORRIDO

Carrera 10K · Recorrido circular · Jornada 5 · Pontevedra · Datos aproximados

10,5 km

Distancia aproximada

Según GPX

2 vueltas

Formato

Dos vueltas a un circuito de aproximadamente 5,2 km

+76 m

Desnivel positivo acumulado

Aproximado, en el total de las dos vueltas

50 / 50

Terreno

Aprox. 50 % grava/tierra y 50 % asfalto/pavimento

Tipo de recorrido

Circular. Salida y meta: Diputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

Terreno mixto

Aproximadamente 5,2 km de grava o tierra en el total de la carrera; el resto, asfalto o pavimento

Horarios

Salida a las 10:00 h · Cierre de meta a las 12:00 h · Tiempo máximo: 2 horas

Avituallamientos

Líquido en el paso de vuelta (aprox. km 5,2) · Sólido y líquido en meta

Calzado recomendado

Zapatillas aptas para recorrido mixto de asfalto y grava o tierra, con buena adherencia

Denominación

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

🚶 FICHA DE LA ANDAINA

Modalidad no competitiva · Una vuelta al mismo circuito de la carrera · Jornada 5 · Pontevedra

~5,2 km

Distancia aproximada

Una vuelta al mismo circuito de la carrera

+38 m

Desnivel positivo aproximado

50 / 50

Terreno mixto

Aprox. mitad grava o tierra y mitad asfalto o pavimento

1h30'

Tiempo máximo

1 hora y 30 minutos

Horarios

Salida a las 11:00 h · Cierre a las 12:30 h

Avituallamientos

Sin avituallamiento intermedio.
Avituallamiento sólido y líquido en meta.

Incluye

Dorsal de participante, camiseta oficial, medalla y acceso a la zona gastronómica

Modalidad

No competitiva

Salida y meta

Diputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

Menores

Podrán participar con la autorización del padre, madre o tutor/a legal. Los menores de 14 años deberán realizar todo el recorrido acompañados de una persona adulta responsable.

Todos los datos de distancia y desnivel son aproximados.

🎽 RECOGIDA DE DORSALES Y GUARDARROPA

Diputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial · **Cómo llegar**

📅 Sábado, 21 de noviembre

Recogida de dorsales

De 16:30 a 19:00 h

📅 Domingo, 22 de noviembre

08:30 h — Apertura de la secretaría

Inicio de la recogida de dorsales

Dorsales de la carrera 10K

Hasta las 09:30 h

Dorsales de la Andaina

Hasta las 10:30 h

Dorsales de las carreras infantiles

Hasta las 12:30 h

Guardarropa

Disponible desde las 08:30 h

⏱️ PROGRAMA HORARIO Y LOGÍSTICA

Domingo, 22 de noviembre de 2026 · Diputación Provincial de Pontevedra — Pazo Provincial

08:30 — Apertura de secretaría, recogida de dorsales y guardarropa

09:30 — Fin de la recogida de dorsales de la 10K

10:00 — 🏁 Salida de la carrera 10K

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

10:30 — Fin de la recogida de dorsales de la andaina

11:00 — 🚶 Salida de la andaina

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

12:00 — Llegada a meta de la carrera 10K

Tiempo máximo: 2 horas

12:30 — Llegada de la andaina

Tiempo máximo: 1 hora y 30 minutos

12:30 — 🏆 Entrega de trofeos

12:30 — Fin de la recogida de dorsales de las carreras infantiles

12:45 — 👧 Inicio de las carreras infantiles promocionales

🍽️ ZONA DE META Y CONVIVENCIA POST-CARRERA

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

Food Trucks GRATUITAS

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

DJ y Animación Musical

DJ y animación musical en la zona de meta

Duchas y Vestuarios

PENDIENTE DE CONFIRMAR

Orientación y Talleres

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

Guardarropa

Disponible desde las 08:30 h

Ambiente Familiar

Espacio pensado para compartir con familia y amigos

Medalla y Fotografía Oficial

Medalla para participantes de las tres modalidades (10K, andaina e infantiles) y fotografía oficial gratuita

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

PONTEVEDRA

🏆 PUNTUACIÓN Y CLASIFICACIÓN GENERAL DEL CIRCUITO

Esta prueba es la Jornada 5 · Pontevedra y puntúa para la Clasificación General Final del Circuito Entre Pontes 2026.

👥 Categorías

Clasificación General Absoluta Masculina y Femenina

📋 Requisito Mínimo: 4 de 6 Pruebas

Para optar a la Clasificación General Final y a los premios del circuito es obligatorio completar un mínimo de 4 de las 6 jornadas. Se computarán los 4 mejores resultados de cada atleta.

🔢 Sistema de Puntuación

Asignación de puntos por puesto de llegada en cada jornada: 1º = 100 pts, 2º = 90 pts, 3º = 80 pts, y así consecutivamente en decrementos de 10 puntos. Resultará ganador/a quien acumule la MAYOR puntuación sumando sus 4 mejores pruebas.

⚖️ Desempates

En caso de empate a puntos, se resolverá a favor del/de la atleta con mejores picos de puesto y, en su defecto, por la posición lograda en la última jornada del circuito (Moaña).

🏅 Entrega de Premios Finales

Los trofeos y obsequios especiales de la Clasificación General Absoluta se entregarán en la ceremonia final al concluir la Jornada 6.

PONTEVEDRA

🏅 TROFEOS Y CATEGORÍAS · JORNADA 5 · PONTEVEDRA

Entrega de trofeos a las 12:30 h

🏅 TROFEOS Y PREMIOS — JORNADA 5

Absoluta masculina

Tres primeros clasificados

Absoluta femenina

Tres primeras clasificadas

Categorías

Sin trofeos por categorías en esta jornada

📋 CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Promoción / Joven

16 a 17 años · Requiere autorización paterna/materna o del tutor/a legal

Sénior

18 a 39 años

Máster 40

40 a 49 años

Máster 50

50 a 59 años

Máster 60

60 años en adelante

👧 CARRERAS INFANTILES PROMOCIONALES

Domingo, 22 de noviembre de 2026 · Contorno de la salida y meta en el Pazo Provincial, en la zona habilitada por la organización · Inicio: 12:45 h

> "🎉 Participación libre, festiva y gratuita para todos los niños y niñas. Entrega de medalla participativa."

👶 Chupetines / Biberones

3 a 5 años (nacidos 2021–2023) · 100–150 m · Sin cronometraje. Pueden ir acompañados de una persona adulta.

🧒 Prebenjamín

6 a 7 años (nacidos 2019–2020) · 200–300 m

🏃 Benjamín

8 a 9 años (nacidos 2017–2018) · 400–500 m

⚡ Alevín

10 a 11 años (nacidos 2015–2016) · 800–1.000 m

🌟 Infantil / Cadete

12 a 15 años (nacidos 2011–2014) · 1.200–1.500 m

Las distancias son orientativas.

ⓘ 📌 Desde los 16 años pueden participar en la carrera absoluta 10K con autorización paterna/materna o del tutor/a legal (categoría Promoción/Xoven).

🌿 SEGURIDAD Y NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obligado cumplimiento para todas las personas participantes · Jornada 5 · Pontevedra

🚫 Prohibición de auriculares

Por seguridad vial, está prohibido el uso de auriculares durante toda la carrera

♻️ Compromiso Basura Cero

No tirar residuos fuera de los puntos habilitados

🚑 Dispositivo sanitario SVA

Soporte Vital Avanzado en carrera y en la zona de meta

🏥 Dispositivo sanitario SVB

Soporte Vital Básico distribuido a lo largo del recorrido

🛡️ Seguro de accidentes

Todas las personas participantes inscritas están cubiertas por seguro de accidentes

⚠️ Abandono, lesión o malestar

Comunícalo a la organización o al personal sanitario más próximo

⚠️ **AVISO IMPORTANTE: El incumplimiento de las normas de seguridad puede suponer la descalificación inmediata del participante.**

PONTEVEDRA

📋 MARCO JURÍDICO Y REGLAMENTARIO

Información administrativa y legal para participantes · Jornada 5 · Pontevedra

📩 Cancelación de Inscripción

Comunica tu no asistencia con un mínimo de 72 horas de antelación para liberar la plaza. Contacto: entrepontes@marmaroutdoor.es

🪪 Dorsal Intransferible

El dorsal es personal e intransferible. Está prohibida la cesión a terceros

⚖️ Reclamaciones

Plazo de 30 minutos desde la publicación de resultados para presentar reclamaciones

📄 Reglamento Oficial

Sujeto a la normativa de la Diputación de Pontevedra y a la legislación deportiva vigente

🔒 Protección de Datos (RGPD)

Los datos personales serán tratados conforme al Reglamento General de Protección de Datos

📷 Derechos de Imagen

La participación implica la cesión de derechos de imagen para fines deportivos y promocionales

Promueve: Servicio de Deportes de la Diputación de Pontevedra · Organiza: Marmar Outdoor S.L.U. · Circuito Entre Pontes 2026 · 📩 entrepontes@marmaroutdoor.es · @provinciadodeporte

PONTEVEDRA