



ENTRE PONTES

TRAIL &
RUNNING

CERDEDO COTOBADE

ENTRE PONTES 2026 CERDEDO-COTOBADE

REGULAMENTO E GUÍA DO PARTICIPANTE · XORNADA 4

 17 Domingo, 1 de novembro de 2026

 Saída e Meta Única: Praia fluvial de Cerdedo

 Trail 14K · Andaina 7 K
Carreiras Infantís

 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 e sólidos en carreira + completo post-meta

Zona Gastronómica GRATUÍTA

Food Trucks para deportistas na área de meta

Medalla Finisher

Obsequio oficial na liña de meta para tódalas persoas inscritas (Trail 14K, Carreiras Infantís e Andaina).

Fotografía Oficial Gratuíta

En ruta e meta (web e redes sociais)

Asistencia Sanitaria Completa

SVA + SVB + Médico colexiado e seguro de accidentes

CERDEDO
COTOBADE



FICHA TÉCNICA DO PERCORRIDO (TRAIL 14K)

Análise de percorrido - Xornada 4: Cerdedo-Cotobade

14 km

Distancia

Percorrido oficial cronometrado de montaña/trail

+445 m

Desnivel

Ascenso e descenso acumulado

1h 05' – 2h 45'

Tempo Estimado

Segundo ritmo e nivel do/da atleta

90%

Pistas Forestais e Sendeiros

10% Asfalto/Formigón (tramos de ligazón urbana)

Calzado Recomendado

Zapatillas de Trail Running con boa tracción e taco para terreo irregular.

Puntos Clave

Saída e Meta na praia fluvial de Cerdedo.

CERDEDO
COTOBADE



FICHA TÉCNICA E GUÍA DA ANDAINA

Modalidade de Andaina Popular (Non Competitiva)



Andaina 7K



Horario de Saída: 11:00 h



Distancia e Terreo: 7,06 km por pistas, camiños e sendeiros dos montes de Cerdedo-Cotobade.



Desnivel positivo aproximado: +130 m.



Tempo estimado: entre 1 h 30 min e 2 h.



Perfil: Percorrido de dificultade baixa-media, pensado para persoas que desexen gozar da contorna natural a pé sen a esixencia do Trail.



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



Servizos: Dorsal de participante, camiseta técnica oficial, avituallamento no percorrido e acceso á zona gastronómica post-meta.

CERDEDO COTOBADA



PROGRAMA HORARIO E LOXÍSTICA

Domingo, 1 de novembro de 2026 · Praia Fluvial de Cerdedo

08:30 h

Secretaría e Recollida de Dorsais /
Gardarroupa

Habilitado na praia Fluvial de Cerdedo.

10:00 h

Saída Oficial Trail 14K (Proba Raíña
Competitiva de Montaña).

11:00 h

Saída Oficial Andaina

11:30 h

Activación Zona de Convivencia e Food
Trucks GRATUÍTAS na área de meta.

12:45 h

Peche oficial de Meta Trail 14K (Tempo
límite: 2h 45' desde a saída).

13:00 h

Cerimonia de Entrega de Trofeos.

13:15 h

Carreiras Infantís Promocionais (Área de
meta).

CERDEDO
COTOBADE



ZONA DE META E CONVIVENCIA POST-CARREIRA

Praia Fluvial de Cerdedo · Apertura: 11:30 h | Peche: 14:30 h

Food Trucks GRATUÍTAS

Variedade gastronómica gratuita para todos os participantes.

DJ e Dinamización Musical

Animación continua durante toda a mañá na área de meta.

Duchas e Vestiarios

Servizo de aseo e duchas para deportistas nas instalacións municipais do Pavillón de deportes.

Ambiente Familiar e Natural

Espazo pensado para compartir e gozar coa familia e amigos.

Cerimonia Finisher

Entrega de medalla aos finishers a todas as persoas participantes. Fotografía oficial na liña de meta.

CERDEDO
COTOBADE



PUNTUACIÓN E CLASIFICACIÓN XERAL DO CIRCUÍTO

Esta proba é a Xornada 4 e puntúa para a Clasificación Xeral Final do Circuito Entre Pontes 2026.

Requisito Mínimo

Mínimo de 4 das 6 probas para optar á Clasificación Xeral e aos premios do circuito. Computaranse os 4 mellores resultados de cada atleta.

Sistema de Puntuación

Asignación por posto de chegada: 1º = 100 pts · 2º = 90 pts · 3º = 80 pts (decrementos de 10 pts).

Desempates

Atleta con mellores picos de posto e, no seu defecto, posición na última xornada (Moaña).

Trofeos Xornada 4

Trofeos para os/as 3 primeiros/as clasificados/as en Categoría Absoluta Masculina e Feminina do Trail 14K.



CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Promoción/Xoven

16-17 anos (con autorización)

Sénior

18-39 anos

Master 40

40-49 anos

Master 50

50-59 anos

Master 60

60+ anos



CARREIRAS INFANTÍS PROMOCIONAIS

Domingo, 1 de novembro de 2026 · Praia Fluvial de Cerdedo · Inicio: 13:15 h

Participación libre, festiva e gratuíta. Entrega de agasallo / medalla participativa para todos os nenos e nenas.

Chupetíns / Biberóns

3 a 5 anos | Nados 2021-2023

100-150 m · Recta de meta, sen cronometraxe. Os máis pequenos poden ir acompañados.

Prebenxamín

6 a 7 anos | Nados 2019-2020

200-300 m · Circuito pechado.

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.

CERDEDO
COTOBADE



SEGURIDADE, MATERIAL E NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obrigado cumprimento para todos os participantes.

Prohibición de Auriculares

Por seguridade nos camiños e montes, prohibido o uso de auriculares durante toda a carreira.

Compromiso Lixo Cero (Eco-Trail)

Prohibido tirar residuos fóra dos puntos habilitados nos avituallamentos. Limpeza manual e inmediata tras a proba.

Dispositivo Sanitario SVA

Ambulancia de Soporte Vital Avanzado en meta.

Dispositivo Sanitario SVB

Ambulancia de Soporte Vital Básico e médico colexiado distribuídos estratexicamente.

Seguro de Accidentes

Todos os participantes inscritos están cubertos polo seguro de accidentes.

Abandono Obrigatorio

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



MATERIAL PARA O TRAIL 14K

⚠ Material Obrigatorio (Trail 14K)

De obrigado cumprimento. A organización poderá retirar o dorsal a quen non o porte.

Teléfono móbil operativo e coa batería totalmente cargada + Recipiente / bidón / vaso con capacidade mínima de 0,5 L de auga ou líquido (proba Eco-Trail sen vasos desbotables nos avituallamentos).

✓ Material Recomendado

Calzado específico de trail running con boa tracción, cortaventos ou chaqueta impermeable segundo a meteoroloxía do día.

COTOBADE



MARCO XURÍDICO E REGULAMENTARIO

Normativa de aplicación para todos os participantes do Circuito Entre Pontes 2026.

Cancelación de Inscripción

Comunicar non asistencia con mínimo 72h de antelación en entrepontes@marmaroutdoor.es

Dorsal Intransferible

Prohibida a cesión do dorsal a terceiros baixo ningún concepto.

Reclamacións

Prazo de 30 minutos desde a publicación de resultados.

Regulamento Oficial

Suxeito á normativa da Deputación de Pontevedra.

Protección de Datos

Tratamento de datos conforme ao RGPD vixente.

Dereitos de Imaxe

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

Promove: Servizo de Deportes da Deputación de Pontevedra |

Organiza: Marmar Outdoor S.L.U. | Contacto: entrepontes@marmaroutdoor.es

CERDEDO
COTOBADE



ENTRE PONTES

TRAIL &
RUNNING

CERDEDO COTOBADE

ENTRE PONTES 2026

CERDEDO-COTOBADE

REGLAMENTO Y GUÍA DEL PARTICIPANTE · JORNADA 4

 17 Domingo, 1 de noviembre de 2026

 Salida y Meta Única: Playa fluvial de Cerdedo

 Trail 14K · Andaina 7K · 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.



QUÉ INCLUYE TU INSCRIPCIÓN 100% GRATUITA

Todo lo que necesitas para vivir la mejor experiencia deportiva, sin coste alguno.

Dorsal Nominativo con Chip

Sistema de cronometraje oficial (321Go)

Camiseta Técnica Oficial

Circuito Entre Pontes 2026

Avituallamientos

Líquidos y sólidos en carrera + completo post-meta

Zona Gastronómica GRATUITA

Food Trucks para deportistas en el área de meta

Medalla Finisher

Obsequio oficial en la línea de meta para todas las personas inscritas (Trail 14K, Carreras Infantiles y Andaina).

Fotografía Oficial Gratuita

En ruta y meta (web y redes sociales)

Asistencia Sanitaria Completa

SVA + SVB + Médico colegiado y seguro de accidentes

CERDEDO
COTOBADE



FICHA TÉCNICA DEL RECORRIDO (TRAIL 14K)

Análisis de recorrido - Jornada 4: Cerdedo-Cotobade

14 km

Distancia

Recorrido oficial cronometrado de montaña/trail

+445 m

Desnivel

Ascenso y descenso acumulado

1h 05' – 2h 45'

Tiempo Estimado

Según ritmo y nivel del/de la atleta

90%

Pistas Forestales y Senderos

10% Asfalto/Hormigón (tramos de enlace urbano)

Calzado Recomendado

Zapatillas de Trail Running con buena tracción y taco para terreno irregular.

Puntos Clave

Salida y Meta en la playa fluvial de Cerdedo.

CERDEDO
COTOBADE



FICHA TÉCNICA Y GUÍA DE LA ANDAINA

Modalidad de Andaina Popular (No Competitiva)



Andaina 7K



Horario de Salida: 11:00 h



Distancia y Terreno: 7,06 km por pistas, caminos y senderos de los montes de Cerdedo-Cotobade.



Desnivel positivo aproximado: +130 m.



Tiempo estimado: entre 1 h 30 min y 2 h.



Perfil: Recorrido de dificultad baja-media, pensado para personas que deseen disfrutar del entorno natural a pie sin la exigencia del Trail.



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



Servicios: Dorsal de participante, camiseta técnica oficial, avituallamiento en el recorrido y acceso a la zona gastronómica post-meta.

CERDEDO COTOBADE



PROGRAMA HORARIO Y LOGÍSTICA

Domingo, 1 de noviembre de 2026 · Playa Fluvial de Cerdedo

08:30 h

Secretaría y Recogida de Dorsales /
Guardarropa habilitado en la playa fluvial de
Cerdedo.

10:00 h

Salida Oficial Trail 14K (Prueba Reina
Competitiva de Montaña).

11:00 h

Salida Oficial Andaina

11:30 h

Activación Zona de Convivencia y Food
Trucks GRATUITAS en el área de meta.

12:45 h

Cierre oficial de Meta Trail 14K (Tiempo
límite: 2h 45' desde la salida).

13:00 h

Ceremonia de Entrega de Trofeos.

13:15 h

Carreras Infantiles Promocionales (Área de
meta).

CERDEDO
COTOBADE



ZONA DE META Y CONVIVENCIA POST-CARRERA

Playa Fluvial de Cerdedo · Apertura: 11:30 h | Cierre: 14:30 h

Food Trucks GRATUITAS

Variedad gastronómica gratuita para todos los participantes.

DJ y Dinamización Musical

Animación continua durante toda la mañana en el área de meta.

Duchas y Vestuarios

Servicio de aseo y duchas para deportistas en las instalaciones municipales del Pabellón de deportes.

Ambiente Familiar y Natural

Espacio pensado para compartir y disfrutar con la familia y amigos.

Ceremonia Finisher

Entrega de medalla a todos los participantes finishers. Fotografía oficial en la línea de meta.

CERDEDO COTOBADE



PUNTUACIÓN Y CLASIFICACIÓN GENERAL DEL CIRCUITO

Esta prueba es la Jornada 4 y puntúa para la Clasificación General Final del Circuito Entre Pontes 2026.

Requisito Mínimo

Mínimo de 4 de las 6 pruebas para optar a la Clasificación General y a los premios del circuito. Se computarán los 4 mejores resultados de cada atleta.

Sistema de Puntuación

Asignación por puesto de llegada: 1º = 100 pts · 2º = 90 pts · 3º = 80 pts (decrementos de 10 pts).

Desempates

Atleta con mejores picos de puesto y, en su defecto, posición en la última jornada (Moaña).

Trofeos Jornada 4

Trofeos para los/las 3 primeros/as clasificados/as en Categoría Absoluta Masculina y Femenina del Trail 14K.



CATEGORÍAS DE PARTICIPACIÓN

Promoción/Joven

16-17 años (con autorización)

Sénior

18-39 años

Master 40

40-49 años

Master 50

50-59 años

Master 60

60+ años



CARRERAS INFANTILES PROMOCIONALES

Domingo, 1 de noviembre de 2026 · Playa Fluvial de Cerdedo · Inicio: 13:15 h

Participación libre, festiva y gratuita. Entrega de regalo / medalla participativa para todos los niños y niñas.

Chupetines / Biberones

3 a 5 años | Nacidos 2021-2023

100-150 m · Recta de meta, sin cronometraje. Los más pequeños pueden ir acompañados.

Prebenjamín

6 a 7 años | Nacidos 2019-2020

200-300 m · Circuito cerrado.

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.

CERDEDO COTOBADE



SEGURIDAD, MATERIAL Y NORMATIVA AMBIENTAL

Normas de obligado cumplimiento para todos los participantes.

Prohibición de Auriculares

Por seguridad en los caminos y montes, prohibido el uso de auriculares durante toda la carrera.

Compromiso Basura Cero (Eco-Trail)

Prohibido tirar residuos fuera de los puntos habilitados en los avituallamientos. Limpieza manual e inmediata tras la prueba.

Dispositivo Sanitario SVA

Ambulancia de Soporte Vital Avanzado en meta.

Dispositivo Sanitario SVB

Ambulancia de Soporte Vital Básico y médico colegiado distribuidos estratégicamente.

Seguro de Accidentes

Todos los participantes inscritos están cubiertos por el seguro de accidentes.

Abandono Obligatorio

En caso de lesión o malestar, comunicar al personal de la organización o sanitario más próximo.



MATERIAL PARA EL TRAIL 14K

⚠ Material Obligatorio (Trail 14K)

De obligado cumplimiento. La organización podrá retirar el dorsal a quien no lo porte.

Teléfono móvil operativo y con la batería totalmente cargada + Recipiente / bidón / vaso con capacidad mínima de 0,5 L de agua o líquido (prueba Eco-Trail sin vasos desechables en los avituallamientos).

✓ Material Recomendado

Calzado específico de trail running con buena tracción, cortavientos o chaqueta impermeable según la meteorología del día.



MARCO JURÍDICO Y REGLAMENTARIO

Normativa de aplicación para todos los participantes del Circuito Entre Pontes 2026.

Cancelación de Inscripción

Comunicar la no asistencia con mínimo 72h de antelación en entrepontes@marmaroutdoor.es

Dorsal Intransferible

Prohibida la cesión del dorsal a terceros bajo ningún concepto.

Reclamaciones

Plazo de 30 minutos desde la publicación de resultados.

Reglamento Oficial

Sujeto a la normativa de la Diputación de Pontevedra.

Protección de Datos

Tratamiento de datos conforme al RGPD vigente.

Derechos de Imagen

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

Promueve: Servicio de Deportes de la Diputación de Pontevedra |

Organiza: Marmar Outdoor S.L.U. | Contacto: entrepontes@marmaroutdoor.es

CERDEDO
COTOBADE