

# GUÍA DE PARTICIPANTE

**08-03-2026**

A partir de las 10:00 horas

## **VII TRAIL E ANDAINA**

 Concello  
de AMES

 Federación Galega  
de Atletismo

## **RIBEIRAS DO TAMBRE**



### **III CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA DE TRAIL RUNNING PRECLASSIC**

**SAÍDA DENDE PONTE MACEIRA**

10:00 horas: Trail Longo. 16 km. Desnivel + 550 m

10:05 horas: Andaina. 16 km. Desnivel + 550 m

10:25 horas: Trail Curto + Campionato de Trail Running Preclassic. 8 km. Desnivel + 400 m

# BENVÍDOS Á VII EDICIÓN DO TRAIL E ANDAINA RIBEIRAS DO TÁMBRE

No Concello de Ames estamos orgullosos de acoller un ano máis, e xa van 7, una nova edición do Trail e Andaina Ribeiras do Tambre que unirá un a Ponte Maceira, emblemático enclave medieval que une o noso Concello co Concello de Negreira, coas magnificas intalacións do Real Aeroclub afincadas na parroquia amiense da Ameixenda. Na ruta desfrutaredes das fermosas Ribeiras do río Tambre, pasando polos muiños do río que son parte do noso patrimonio cultural.

Temos tamén a oportunidade de apoiar ao deporte base galego coa celebración do Campionato Preclassic, repetindo a sede de 2025.

Desfrutade con nós, camiñando ou correndo, deste día tan especial no que o deporte e a natureza adquiren protagonismo.

¡¡Moita sorte deportistas!!

**SUSANA SEÑORÍS**

**CONCELLEIRA DE DEPORTES**



Concello de AMES

# DORSAIS

## Recollidas

*SÁBADO*

*16 a 20 horas*

*Rúa Alcalde Lorenzo 13*

*Bertamiráns*

*DOMINGO*

*Dende as 07:45*

*Real Aero Club*



**BJ TRAINERS**  
SPORT





# SERVIZO DE BUS

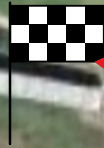
Sairán desde a META, ubicada no Real Aero Club, ás dúas saídas:

- Destino Ponte Maceira para Trail Longo e Andaina
- Destino Praia Fluvial para 8k e Campionato

**INICIO: 08:15**



# META & PARKING



Central Eléctrica Industrial, SL

DP-0701



# ***HORARIOS:***



**07:45 - Inicio Entrega Dorsais**

**08:15 - Saida Autobuses**

**10:00 - Saida Trail Longo**

**10:05 - Saida Andaina**

**10:25 - Saida Trail Curto e Campeonato**

**10:55 - Chegada primeiros corredores a META**

**12:30 - Inicio entrega de PREMIOS**

Lembra chegar con tempo a cámara de chamadas para os controis de  
saida de cada unha das probas

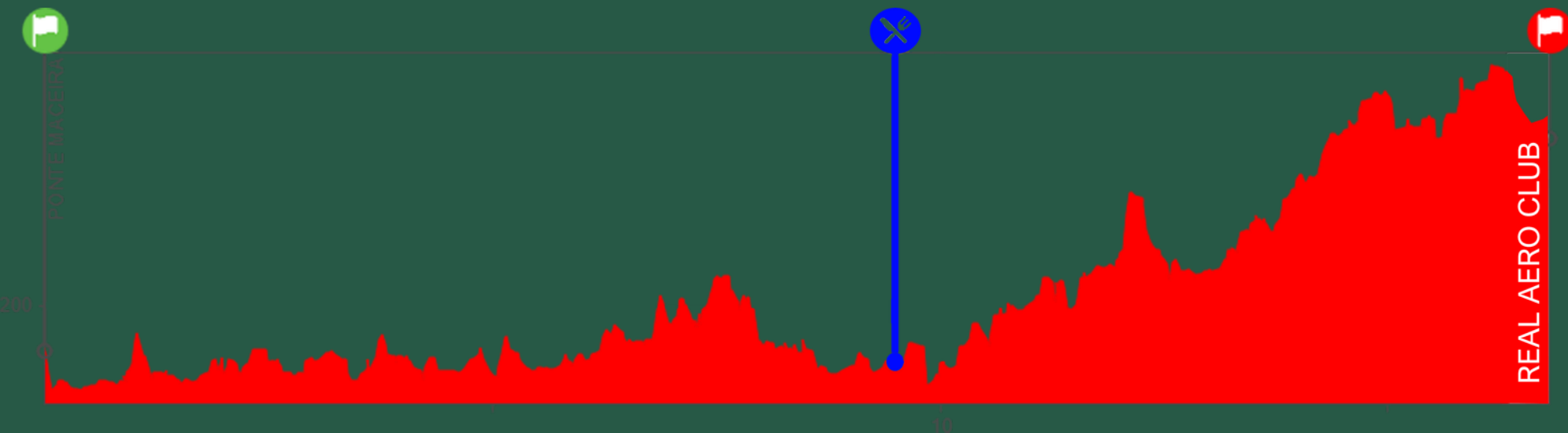
# TRAIL LONGO E ANDAINA

Saen desde Ponte Maceira, teñen percorridos parecidos, sendo máis curta e asequible a andaina

**ABASTECIMENTO** no punto intermedio, donde estará o tempo de corte: 75' para corredores e 2h andaina



Recoméndase o uso de móbil e chaqueta curtaventos durante a proba



# TRAIL CURTO & CAMPIONATO

Realízanse en autosuficiencia  
Caixón de Saída N°1 para as/os participantes  
no Campionato Preclassic de Trailrunning





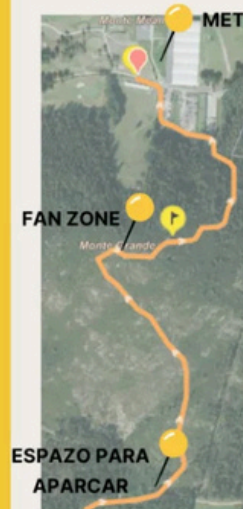
# VII TRAIL E ANDAINA RIBEIRAS DO TAMBRE

DOMINGO 8 MARZO 2026

**FAN ZONE**

## | ZONA DE ANIMACIÓN

CUMIO MONTE GRANDE - km. 16,2  
W9W8+97W Cernadas, Val do Dubra



**372**

METROS SOBRE O MAR

**500**

METROS DA META

## | HORARIOS DE PASO ESTIMADOS

TRAIL CURTO - cabeza de carreira ás 10:50

TRAIL LONGO - cabeza de carreira ás 10:55

ANDAINA - cabeza de camiñada ás 12:30



## | COMO CHEGAR

**A PÉ** - Dende o propio Real Aero Club, en dirección contraria á chegada, polo mesmo percorrido da carreira, con tempo suficiente para non entorpecer o paso dos corredores.

**EN COCHE** - Acceder, dende a Carretera de Tapia a Portomouro, dende Aldea Rúa (estará sinalizado), ata chegar ao remate da pista asfaltada, dende alí avanzar polo percorrido da proba, ata chegar ao cumio, 200m a pé.



Espazo para aparcar:  
W9R8+W76 Belén, Santiago de Compostela

## | FAN ZONE



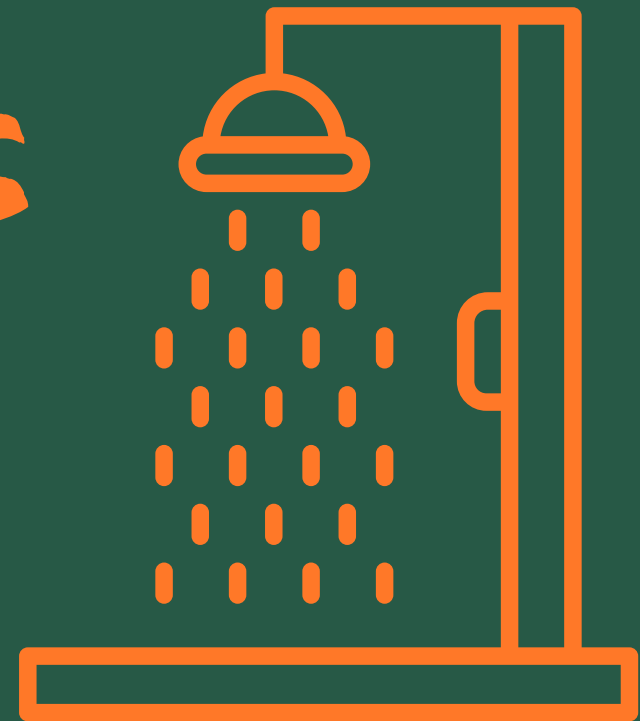
AMBIENTE DE ANIMACIÓN E RUÍDO  
ZONA DE PASO ASCENDENTE  
PASO ESTREITO PARA CORREDORES  
PASILLO HUMANO  
CAFÉ E TENTEMPÉ



**O XERME DUN DE ALGO MÁIS GRANDE**

# DUCHAS

Xunto co Abastecemento final,  
ubicados no Real Aero Club



# PREMIOS



No Real Aero Club, nas  
inmediacións da Meta

**¡¡DESFRUTADE!!**

Concello de AMES