

EIFONSO TRAIL LARGO-CORTO/ EIFONSO ANDAINA

1. ZONA DEL EVENTO

Salida y llegada de la prueba: [Sociedad cultural deportiva Helios](#) (Bembrive-Vigo)



2. HORARIOS

Apertura de recogida de dorsales: 18:30 PM hasta las 19:45 PM en el [S.C.D.R. Helios de Bembrive](#)

Salida conjunta: 20:00h

Apertura de Avituallamiento Meta con la llegada de los primeros corredores de la prueba

Entrega de Premios: 22:15 PM en la zona de salida/meta.

Al finalizar el evento para recoger el avituallamiento final (presentar ticket recortable lateral del dorsal) y si has notificado alguna intolerancia o característica de tu alimentación háznoslo saber en el momento de retirarlo

3. TRACKS DE LA PRUEBA

TRACK EIFONSO TRAIL: [RECORRIDO TRAIL LARGO DESCARGABLE](#)

TRACK EIFONSO MINI TRAIL: [RECORRIDO TRAIL CORTO DESCARGABLE](#)

TRACK EIFONSO ANDAINA: [RECORRIDO ANDAINA DESCARGABLE](#)

El recorrido estará señalizado mediante cintas y señales verticales que indicarán el sentido a seguir.

IMPORTANTE! En el km 3,9 hasta el 4,3 (Después de pasar a capela de San Cibrán, parque botánico) hay un tramo del recorrido coincidente tanto en ida como en vuelta.

Pedimos especial cuidado durante el transcurso de toda la prueba. Existen ciertos pasos que cruzan carreteras secundarias que estarán señalizados o tendremos personal de la organización para ayudar al tránsito de corredores y vehículos.

4. TIEMPOS DE CORTE

Se establecerán un punto de control para el trail largo en el avituallamiento del [km 8,9](#). Todo corredor que supere las 2h en ese punto deberá seguir las indicaciones de la organización.

Se establecerá un punto de control para el Trail corto en el avituallamiento del [km 6,9](#). Todo corredor que supere la 1h30 en ese punto deberá seguir las indicaciones de la organización.

5. GUARDARROPA

En la Zona de Salida habrá una carpa para el servicio de guardarropa, todo corredor que quiera hacer uso del servicio tiene que presentar su dorsal una vez recogido y entregar el material a guardar en una bolsa cerrada. Disponemos de bolsas para guardar una mochila de tamaño mediano.

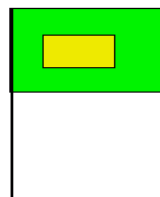
6. SEÑALES

TRAIL LARGO / TRAIL CORTO

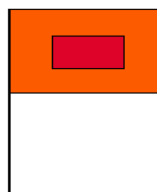
Se establecerá señalización mediante paneles con fondo verde y tipografía en rojo, junto a cintas blancas y logotipo del Concello de Vigo con cinta reflectante en la esquina inferior. También en zonas en dónde no podamos colocar ni señalización con paneles ni cinta, utilizaremos banderines verdes.

Las señales de peligro tendrán la letra PELIGRO y en ocasiones utilizaremos banderines naranjas.

DIRECCIÓN



PELIGRO



ANDAINA

Se establecerá señalización mediante paneles con fondo blanco y tipografía en rojo y negro con cinta reflectante en la esquina inferior

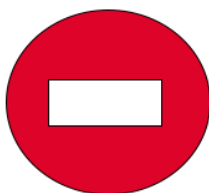
DIRECCIÓN



Señal de prohibición

Se establecen en algunos cruces o ramales señales de prohibición, estas señales indican que no debemos tomar esa dirección.

PROHIBICIÓN



7. AVITUALLAMIENTO

Trail largo:

- [km 8,9 líquido y sólido](#)
- [km 12,1 líquido y sólido](#)

Trail corto:

- [km 6,9 líquido y sólido](#)

Andaina:

- [Km 5,3 líquido y sólido](#)

8. ASEOS

En el C.C. Helios dispondremos de baño pero no habrá duchas en las inmediaciones.

9. CRONOMETRAJE

El tiempo de cada participante será controlado con transponders pasivos que serán suministrados por la organización junto al dorsal. El dorsal debe colocarse en la parte frontal en un lugar visible (siempre visible). NO es necesario devolver el transponder.

10. RESULTADOS EN META

Los resultados se visualizarán en pantalla de meta a medida que los participantes finalicen la prueba y a través de la web podéis realizar seguimiento de la prueba.

- Recorrido largo punto intermedio en Avituallamiento km.8,9 y Meta
- Recorrido corto y andaina en Meta

Puedes comprobar listados y seguimiento online de los resultados:

- [Listado de participantes \(individual y equipos\)](#)
- [Seguimiento online](#)
- [Resultados online y premiación](#)

11. MATERIAL OBLIGATORIO Y RECOMENDABLE

Obligatorio: Frontal con suficiente batería para que dure toda la prueba

Recomendable:

- Smartphone encendido con suficiente batería y con acceso a los mapas del recorrido
- GPS
- Ropa y accesorios apropiados para la práctica de carreras de montaña y las condiciones climáticas el día del evento
- Reserva alimentaria (líquida y sólida)

12. NORMAS DE CIRCULACIÓN

Los participantes de todas las pruebas de EIFONSO 2026 deben regirse en todo momento por las normas de circulación cuando crucen una carretera si no existe personal designado por la organización para regular el tráfico.

13. EMERGENCIAS

Durante toda la prueba habrá un teléfono de contacto (**TELF. EMERGENCIAS: 636486268**) para comunicar cualquier tipo de emergencia (accidente, recogida de corredor coche escoba, pérdida, abandono de la prueba, etc.). Recomendamos guardar el teléfono de emergencias en los contactos del teléfono, la comunicación inicial debe ser mediante llamada, pero es posible que después de hablar con emergencias, la comunicación continúe a través de whatsapp para realizar localización a través de la ubicación.

El teléfono de emergencias será visible en el dorsal del corredor.

14. MEDIO AMBIENTE Y ÉTICA

Los participantes deben respetar el medio ambiente en todo momento. Arrojar basura o circular fuera de las pistas o senderos será penalizado con la exclusión de la prueba.

Se espera de todos los corredores un espíritu deportivo durante la prueba, cualquier actitud antideportiva supone la expulsión de la prueba

ACCESO PÚBLICO ZONAS INTERESANTES

Zona 1 está a escasos Km en coche desde la salida, deberás estar situado en ese punto poco después de la salida de los corredores ya que ellos pasarán por esa zona en el km 2, también circularán a su regreso (km 13). En ese punto tendrás a la izquierda en dirección Beade un aparcamiento para dejar el vehículo.

[Enlace](#)

Zona 2 También a escasos km de la salida, accederás hasta un camino. Mejor dejar el coche en el inicio del camino y acercarte caminando hasta el molino y a escasos metros pasando el molino nos encontraremos con la ferverza de Bouzafría, para el público es mejor acceder a la ferverza por la senda de Eifonso y no por el circuito ya que ahí los corredores se encontrarán con una trepada complicada. Sentido solo ida, la vuelta la realizarán por un camino cercano a la senda de Eifonso.

[Enlace](#)

Zona 3: Capela de San Cibrán, punto de paso de ida y vuelta para todas las distancias. Una de las mejores zonas para hacer un seguimiento total de la prueba y verlos pasar 2 veces.

[Enlace](#)

Zona 4 En sentido ascendente hacia el parque forestal de Beade, después de cruzar la autopista por el puente, tomamos la pista a mano izquierda (perfectamente transitable) y podemos llegar hasta el final de la cronoescalada, a escasos metros se encontrará el avituallamiento, el poboado da Fraga (Km 4,5) y por un camino superior realizarán el trazado de vuelta (Km 9)

[Enlace](#)

Zona 5 (sólo Trail largo) Muy cerca del parque de forestal de Beade se encuentra el bosque se psedotsugas, característico por sus coníferas dispuestas linealmente y por sus zonas sombrías llenas de liquen y hongos. Puedes adentrarte en el bosque a pie siguiendo el trazado de la carrera. Al lado de la carretera o en la pista puedes aparcar perfectamente. (Km 7,2)

[Enlace](#)

Zona 6 (Sólo Trail largo) Al lado del parque forestal estará situado el avituallamiento, poco antes ascienden por la loma del parque y si avanzas unos metros puedes verlos dentro del bosque de psedotsugas (km 8)

[Enlace](#)

Zona 7 (Sólo Trail largo) Avituallamiento parque forestal de Beade

[Enlace](#)