

## CONCURSOS

### REGULAMENTO

pdf: [Concursos Xistra](#)

Atención: Para tódolos concursos:

- Serán contabilizados os montes realizados entre o 1 de xaneiro e o 31 de decembro.
- Os partes de ascensión deben entregarse nun prazo non superior a 30 días dende a ascensión.
- O último día para presentar os partes de ascensións dun ano será o terceiro (3º) día laborable despois do día de Aninovo (excepcionalmente os partes dos últimos 15 días de decembro poderanse adiantar por correo electrónico).

### PARTE DE ACTIVIDADES

pdf: [XistraParteAscension](#)

- documento word: [XistraParteAscension](#)]

documento open: [XistraParteAscension](#)

### MONTES

Montes en kml: [Montes](#)

Esta listaxe de montes para os concursos de actividades de montañismo irán sendo actualizados a medida que vaiamos recibindo os partes de actividade.