



ÍNDICE

Contenido

OBXECTIVO

21.

4

1.1. 4

1.2. 8

1.3. 10

1.4. 10

1.5. 11

2. 15

2.1. 16

2.2. 16

2.3. 16

2.4. 17

3. 17

4. Observacións

4.1 perfiles de carreira





OBXECTIVO

O presente documento ten obxecto dar a coñecer e presentar o Trail Heroica Sacra organizado polo club “**GALAICO TRAIL RUN**” e “**PEÑA SALTASEBES CHANTADA**” en colaboración cos Concellos de Chantada e O Saviñao e a Deputación de Lugo.

Esta actividade deportiva tenta dar a coñecer os valores etnográficos e monumentais e paisaxísticos do entorno. Tendo como referencia para o evento a Ribeira Sacra destacando e dando a coñecer a o entorno que orixina a paisaxe de bancais, viñedos e bodegas únicos da viticultura heroica propia da zona, así coma a ribeira e as fervenzas do río Asma, as corredeiras e carballeiras que conforman este entorno único para rematar finalmente na praia fluvial da Cova, enclave que propicia un escenario espectacular para o remate de este tipo de actividades.

Na actualidade as actividades como o sendeirismo e o trail running están en auge converténdose nun bo reclamo que serve como vector para dar a coñecer os valores de esta fermosa zona.

A organización do evento farase co máximo respecto medioambiental xa que son estes os valores que a motivan. A parte da normativa vixente en materia de protección de espazos naturais que afectan a zona no presente escrito redáctanse unha serie de normas a seguir para garantir o máximo respecto en materia medioambiental.



1. Presentación do TRAIL HEROICA SACRA

Como se indicou no apartado anterior o TRAIL HEROICA SACRA pretende ser unha proba deportiva dentro da modalidade trail running que sirva como un vector máis de valorización do entorno da Ribeira Sacra.

A idea é convocar un evento lúdico deportivo que xunte a os apaixonados polo sendeirismo e o trail running en particular, dar a coñecer a un elevado número de afeccionados a estes deportes as posibilidades de ocio nesta paraxe.

A implicación da poboación da zona e outras entidades deportivas do Concello, xunto co as posibilidades técnicas de trazado que ofrece a rede de sendeiros e camiños, fan que se dean as condicións ideais para deseñar unha proba de trail running a altura das mellores do circuíto galego.

Para conseguir unha proba de referencia e imprescindible que o evento deportivo a celebrar vaia acompañado de un ambiente festivo e deste xeito aumentar a afluencia de xente contaxiando o espírito dos deportes a o aire libre.

Con esta idea preténdese deseñar unha proba espectacular no seu recorrido, dura no seu trazado, e con aliciente suficiente para que chame a participar a os mellores de este deporte, ao tempo que se poida pasar unha xornada festiva nun ambiente singular.

O escenario para acoller o evento, sería a Praza de Chantada, onde tería lugar a saída da proba, e a praia fluvial de A Cova, onde tería lugar a chegada da mesma xa que se trata dun espazo amplo e vistoso coas infraestruturas e servizos necesarios para garantir un bo resultado.

Co gaio de explotar ao máximo os encantos da zona e as infraestruturas da praia fluvial a proba a data elixida para a celebración do evento será o derradeiro domingo do mes de **xuño** sendo este día **30**.

1.1. Modalidades deportivas incluídas

Para acadar unha maior afluencia de xente preténdese organizar catro probas diferentes:

1. **Andaina** de 10 km, e 450 m de desnivel positivo con unha dificultade media, será non competitiva.

A saída será as 09:00 dende a Praza de España (Praza do Cantón) de Chantada ata a Adegua Via Romana en San Pedro de Lincora.. A organización disporá de transporte adecuado para acercar a os participantes da proba dende Adegua Via Romana a Chantda pueblo.



2. **Trail Cadete** de 12 km e 650m de desnivel positivo.
A saída será as 10:30 dende a localidade de Belesar. A organización disporá de un autobús para acercar a os participantes da proba dende a praza de Chantada a zona de saída en Belesar.
3. **Trail individual 23 K** con 23 km e 1.200 m de desnivel positivo.
A saída será as 09:00 dende a localidade de Chantadar Praza de España (O Cantón).A organización disporá de un autobús regular para retornar a os participantes dende a Praia de A Cova a praza de Chantada unha vez rematada a carreira.
4. **Trail individual 33 K** con 33 km e 1.900 m de desnivel positivo.
A saída será as 08:30 dende a localidade de Chantada Praza de España (O Cantón). A organización disporá de un autobús regular para retornar a os participantes dende a Praia de A Cova a praza de Chantada unha vez rematada a carreira.
5. **Trail Relevos 11 + 12 K** con 23 km e 1.200 m de desnivel positivo, na modalidade de relevos.
A zona de saída do primeiro relevo será na Praza de España o(Cantón) Chantada as 09:00 e a do segundo relevo fará o cambio na localidade de Belesar. A organización disporá de un autobús para acercar a os participantes dende a praza de Chantada a zona de saída en Belesar, do mesmo xeito haberá un autobús regular para retornar a os participantes dende a Praia de A Cova a praza de Chantada unha vez rematada a carreira.
6. **Peque-heroico** coas distancias adaptadas as idades dos participantes dende 200m os mais pequeniños e 2000m os de maior idade 14 anos
 - Prebenxamín. Nados 2017- 2018. 500m
 - Benxamin. Nados. 2016-2015. 1000m
 - Alevín. Nados. 2014-2013. 1500m
 - Infantil. Nados 2012-2010 2500m



O percorrido con saída da praza de Chantada tomará dirección á ribeira seguindo o curso do río Asma, pasará por os lugares de A Ponte, Adaúlfe e Freán.



Tras cruzar a ponte do Asma xa na ribeira subirá polo carreiro das viñas a O Castro e seguindo o mesmo baixará cara a ponte do río Miño.



Pasada a ponte iniciará o ascenso cara a localidade de Diamondi pasando o lugar de Ver onde tomará a senda do camiño de Santiago pola que descenderá a o lugar de Belesar.



Neste lugar, xunto a fonte, estará situado o avituallamento para as probas Trail individual e por relevos, tamén será a zona de saída pa Trail cadete e punto de cambio de relevo.

Dende Belesar e seguindo o trazado do PR..... ascenderase a localidade de Bexán e Millarada nas probas individuais e por relevos excepto a 33K, para seguir logo cara a Mourelos e posteriormente A Campaza para rematar finalmente na praia da Cova.



O percorrido do Trail individual 33k achegase hasta Belesar como as outras probas individuais tendo un desvío de 12 km adicional polos viñedos de San Pedro, Camiño de Santiago de Inverno e Santa Mariña de Nogueira xuntándose na localidade de Castro de Mourelos con as outras probas.



1.2. Traballos a desenvolver para a preparación das probas.

Preparación de sendas

Como xa se indicou en apartados anteriores unha das razóns da organización do entorno e poñer en valor o atractivo paisaxístico e etnográfico da zona feito para o que e preciso acondicionar sendas e camiños vellos que transcorren por os recantos de maior interese paisaxístico da zona. Para a recuperación de estas sendas unicamente se faría un desbroce do camiño con unha anchura de un metro a cada lado.

A totalidade do percorrido transcorrera por camiños públicos non sendo preciso o paso por propiedades privadas nin de comunidades de montes veciñais.



Marcaxe dos recorridos

A sinalización no recorrido farase basicamente con tres tipos de sinais:

1. Cinta balizar cada 50 m en lugar visible, na marxe dereita; esta mesma cinta cortará transversalmente as direccións prohibidas en cruces que poidan confundir o participante.
2. Sinais verticais indicadoras de dirección: con frecha de dirección e logotipo da proba.
3. Punto quilométrico.

Ademais será necesario colocar voluntarios en grupos de 2 nos puntos que se consideren de interese tal como se pode ver no Plano de Organización (plano nº1). Estes voluntarios levaran unha prenda distintiva de organizador da proba.

Tanto as cintas de balizar como as sinais verticais empregadas na marcaxe serán retiradas o mesmo día ó paso do corredor escoba.



1.3. Plan de emerxencias.

Como evento deportivo no que se espera unha elevada concorrencia de deportistas a organización do TRAIL HEROICA SACRA contará cos seguros necesarios para cubrir calquera incidencia asemade neste apartado móstrase o plan de emerxencias que se activará para garantir a evacuación de que quen o precise no mínimo tempo posible.

Para garantir este obxectivo contarase con unha ambulancia de traslado na zona de meta que poderá acceder a calquera punto do percorrido con acceso a tráfico rodado.

A evacuación de persoal que non precise ambulancia farase a zona de meta, para o que a organización contará con un vehículos que garanten este servizo. Estes vehículos serán de dous tipos:

- **2 Vehículos de evacuación** que se situarán en cada punto de avituallamento, serán vehículos normais de 5 prazas como mínimo e encargaranse de evacuar persoal dende o punto asignado a zona de meta.
- **2 Vehículos de apoio** serán vehículos todo terreo para garantir este servizo en todos os puntos do percorrido serán os encargados de facer un primeiro traslado a o vehículo de evacuación máis próximo.

As traslados por abandono e descalcificación faranse cos vehículos de evacuación cando se completen as prazas das que dispoñan ou cando o corredor escoba cerre a carreira ao paso por ese punto.

No plano de organización pódese ver a localización do persoal de control e dos diferentes vehículos dispostos para as evacuacións.

1.4. Normativa medioambiental da proba.

Como xa se indicou anteriormente os valores que inspiran este evento pretenden un máximo respecto en materia de protección e conservación medioambiental. En aras de garantir o máximo respecto e co afán de mostrar que as actividades organizadas na natureza deben ter sempre un “plus” en materia de protección do medio redactase a presente normativa pola que a organización velará no seu cumprimento a maiores da vixente que afecta a zona pola que transcorre a proba.

1. No inicio das probas estas transcorreran por camiños anchos co a suficiente dureza como para que o grupo se poida estirar dende os primeiros instantes, dando lugar a



unha fila de corredores que aumentará a separación entre os mesmos a medida que vaia transcorrendo a proba.

2. Os participantes non sairán da senda marcada pola organización salvo que teñan que ser evacuados.
3. Na marcaxe das sendas utilizaranse sinais temporais que se retirarán unha vez rematada a proba.
4. Os corredores deberán deixar os refugallos que poidan xerar nos puntos destinados ao seu efectos situados nos lugares de avituallamento.
5. Prégase aos participantes que manteñan un nivel de ruidos axeitado polo que se pide que o material que poidan portar non vaia emitindo sons innecesarios ao tempo se absteñan de berrar e facer barullo innecesario.

1.5. Regulamento da proba.

O evento estará formado por unha proba trail individual de 23 km, trail por relevos de 11 + 12 km trail cadete de 12 km, andaina de 10 km e trail individual 33k de e peque-heroico; rexidas polo seguinte regulamento:

1. Todas as probas se celebraran o día 30 de xuño de 2024 con saída dende a Praza do Cantón de Chantada para o Trail individual, por relevos e AnAndaina a partir das 08:30 . O Trail cadete e segundo relevo sairán do lugar de Belesar, sendo a chegada para todas as probas na praia fluvial de A Cova, no Concello de O Saviñao, salvo a Andaina que saídrá da Praza do Cantón de Chantada e rematará na Adegua Vía Romana. O Peque Heroico celebrarase o día 29 de Xuño de 2024 as 17:00 no Parque de SanGoñedo.
2. Ás probas Trail individual 33k terá a saída as 08:30 cun recorrido aproximado de 33 kilómetros e 1900 de desnivel positivo. As 9:00 horas Trail individual 23k e Relevos, sobre un percorrido aproximado de 23 km para o Trail individual e por relevos con un desnivel positivo de 1200 m.
3. A proba Trail cadete terá a saída as 10:30 horas; sobre un percorrido aproximado de 12 km con un desnivel positivo de 650 m.
4. A carreira Trail por relevos sobre un percorrido de 23 km poderase facer baixo a modalidade de relevos, en equipos de dúas persoas os cales poderán ser mixtos.



5. A recollida de dorsais para ambas probas poderá realizarse o mesmo día na praza de Chantada entre as 7:00 e as 9:30 horas. Para a retirada de dorsais será obrigatorio presentar o DNI ou pasaporte, podendo retirarse por unha persoa distinta ó destinatario, facéndose esta responsable, eximindo de toda responsabilidade á organización.
6. **Trail Cadete 12 K:** sairá as 10:30 de Belesar;
 - So poderán participar as persoas debidamente inscritas con idades de 15,16 e 17 anos, é dicir que non cumpra os 18 anos o ano de referencia.
 - Habera premio para os tres primeiros participantes masculino e feminino.
7. **Trail 11 + 12 K :** sairá as 09:00 da praza de Chantada;
 - So poderán participar as persoas debidamente inscritas con 18 anos de idade ou mais.
 - Os equipos estarán compostos por dúas persoas, nunha única categoría absoluta, podendo ser estes masculino, feminino ou mixto.
 - O primeiro relevista fará o percorrido do primeiro tramo 11 k e o segundo de 12 k no segundo tramo saíndo de Belesar.
 - Habera premio para os tres primeiros clasificados da categoría masculina, feminina e mixta.
8. **CATEGORÍAS no Trail individual 23 K e 33k:** os participantes estarán divididos nas categorías e sub categorías seguintes:
 - **Categorías Masculina e Feminina :**
 - **Categoría Sénior:** a partir dos 18 anos cumpridos o ano de referencia
 - **Sub categorías Masculino e Feminina: Veterana A ,B e C**
 - **Sub categoría Veterana A:**
 - Masculina de 45 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
 - Feminina de 40 a 50 anos, é dicir que non cumpra os 51 anos o ano de referencia.
 - **Sub categoría Veterana B:**



- Masculina e feminina a partir dos 51 anos cumpridos no ano de referencia ata os 60 cumpridos.

● **Sub categoría Veterana C:**

- Masculina e feminina a partir dos 61 anos cumpridos no ano de referencia.

A idade a ter en consideración para toda a tempada, no referente a categoría e subcategorías, será a que o participante teña o día 31 de Decembro do ano da competición.

9. **INSCRICIÓN:** Serán a través da páxina **EMESPORTS** estarán abertas dende o día 1 de Marzo o 27 de xuño.

O custo das diferentes probas será o seguinte:

- 1º Trail individual 33k.....35€ Aforo max 150 inscristos
- 2º Trail individual 23 k..... ..25 € Aforo máximo 200 inscristos
- 3º Trail por relevos 11 + 12 k..... 30 € Aforo máximo 200 inscristos
- 4º Andaina..... ..15 € Aforo máximo 200 inscristos
- 5º Trail cadete 11 k..... .0 € sin límite
- 6º Pekheroico.....0 € sin límite

Dita inscrición dá dereito a participar na proba, seguro de asistencia sanitaria e de responsabilidade civil, bolsa do corredor, avituallamentos, duchas, xantar e cantos obsequios ou regalos consiga a organización. Unha vez abonada a inscrición non se devolverá o importe da mesma nin haberá posibilidade de anulación.

10. **SINALIZACIÓN E CONTROIS:** O percorrido estará sinalizado con cintas de plástico co logotipo da proba, sendo obrigatorio o paso polos controis establecidos.
11. O/A corredor/a que se retire durante o transcurso da proba, deberá avisar ó control máis próximo e facer entrega do dorsal.

AVITUALLAMENTOS:

Emprazamento de avituallamentos

A proba contaría con 6 avituallamentos* os cales quedarían distribuídos da seguinte mineira:

- 1. Adegas Castroliz km 7
- 2. Fonte do lugar de Belesar km 11 -líquido e sólido-



3. Adegua Via Romana km 13 (prova 34k)
4. Pincelo km 20 (prova 33k) –líquido e sólido-.
5. A Reguenga km16 (prova 23k),e km 28 (prova 33k) -líquido e sólido-
6. Praia fluvial A Cova todas as distancias (líquido e sólido).

* Se a climatoloxía o demanda contarase con avituallamentos líquidos adicionais

Habrará 2 avituallamientos mínimo polo recorrido da andaina aínda por determinar

12. **TEMPOS DE CORTE:** Co fin de cumprir cos horarios establecidos pola organización para o evento fixarase un tempo de corte nun só punto do recorrido para a proba de Trail individual e por relevos:

- Belesar (km 11) as 10:45 para Distancia 33k, e as 11:15 para as distancias 23k e 1º Relevo.
- Pincelo (km 23) de 33k as 13:00
- Praia da Cova as 14: 30 pa distancias individual 23k e relevos, e as 15:00 para Distancia 33k.

13. **PREMIOS:**

● **TRAIL Individual 23 k e 33k:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral nas categorías masculina e feminina; ademais a os tres primeiros de cada categoría, atendendo as categorías propias da carreira (punto 6).

● **TRAIL por relevos 11 + 12k:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación xeral masculina, feminina e mixta.

● **TRAIL Cadete 12 k:**

Entregarase un trofeo ós tres primeiros da clasificación nas categorías masculina e feminina.

● **ANDAINA:**

Será de carácter non competitiva, e non haberá premios.

14. A organización disporá de un autobús para acercar a os participantes a meta que será na Adegua Vía Romana a Chantada, Trail cadete e segundo relevo do Trail 11 + 12 K, do mesmo xeito haberá autobús regular para retornar a os participantes dende a Praia de A Cova a praza de Chantada unha vez rematada a carreira.



15. A aceptación do presente regulamento, implica obrigatoriamente que o participante autoriza á organización á gravación total ou parcial da súa participación na mesma, presta o seu consentimento para que poida ser utilizada a súa imaxe na promoción e difusión da proba, de tódolos xeitos posibles e cede tódolos dereitos relativos á súa explotación, comercial e publicitaria que a organización considere oportuno executar.
16. Quedará descualificado/a desta proba todo o que non cumpra o presente regulamento, non complete a totalidade do percorrido, deteriore ou ensucie a contorna, non leve o seu dorsal ben visible, manteña unha conduta impropia ou desatenda as indicacións da organización.
17. A organización resérvase o dereito a realizar as modificacións que considere necesarias en función dos diferentes condicionantes, así como a suspensión da proba se as condicións meteorolóxicas o obrigan ou por forza maior.
18. Os/as participantes están obrigados a auxiliar ós accidentados que precisen axuda así como a informar de calquera percance nos controles de paso.
19. A pesar do persoal disposta pola organización ao longo do percorrido os/as participantes están obrigados a respectar as normas de circulación nos cruzamentos coas estradas.
20. Os únicos vehículos autorizados a seguir a proba serán os designados pola organización, quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir ós corredores en moto, bicicleta, quad ou similar polo circuito.
21. A organización declina toda responsabilidade en caso de accidente, negligencia, así como dos obxectos perdidos de cada participante. Os participantes exoneran á organización de toda responsabilidade en caso de accidente ou lesión. En todo o non contemplado neste regulamento, a proba basearase nos regulamentos da Federación Galega de Montañismo e da Federación Española de Deportes de Montaña e Escalada (FEDME).

2. Contidos principais da festa de acompañamento.

Para que a proba deportiva sexa ben recoñecida considerase indispensable a asistencia de público que acompañe e anime a os corredores. Para garantir a asistencia de público debe conxuntarse as probas deportivas con festa de entretemento; algo de celebración de acompañamento para que todos aqueles que se acerquen disfruten dunha xornada única.



Nesta liña débense programar actividades orixinais asumibles con algo de organización que non impliquen moitos recursos. Este festexo debe ser orixinal e enxebre.

2.1. Relación de actividades.

- Actuacións musicais: Gaiteiros, grupos locais e son ambiente amenizado con un pincha speaker orixinal.
- Xantar: sen dúbida un dos elementos fundamentais, dar de comer e imprescindible para que a xente aguante. En función dos patrocinios que poida haber ou do que se poida negociar determinaríase cal sería o xantar. Por razóns de loxística e dende un sentido práctico en función da experiencia do ano anterior
- Sorteio de produtos da terra e material deportivo: Isto pode axudar a manter a xente no lugar a vez que se da saída aos produtos de diversa natureza que poidan aportar os diferentes colaboradores,

2.2. Recursos necesarios.

Todo o que se planea neste escrito pode ser mellorable, de todos os xeitos e preciso marcar uns mínimos que garanten os obxectivos esperados para o evento. Neste sentido algunhas cousas considéranse imprescindibles e outras serían mais secundarias pero que contribuirían notablemente a mellorar o planificado.

2.3. Recursos imprescindibles.

- Sistema de cronometraxe.
- Permisos pertinentes para o acontecemento
- Voluntarios (Protección Civil)
- Bolsa do corredor.
- Servizo dun Tractor con desbrozadora arrastrada durante 1 día.
- Plataforma de inscrición
- Carpas si se prevé un tempo desapracible.
- Equipo de son con Speaker.
- Premios deportivos.
- Divulgación, propaganda e animación en redes sociais.
- Ambulancia.



2.4. Recursos de optimización.

- Entretenemento para rapaces (, xogos, animadores etc.)
- Tendas deportivas.
- Personaxes relevantes do mundo do deporte

3. Programa de celebración.

Enumeración das actividades consolidadas con horas de inicio e remate garantindo o reparto de entretenemento ao longo do día.

SABADO 29:

17:00 Entrega de dorsais a partir das 16:00h Parque Sangoñedo

20:00 Peche da entrega de dorsais

20:00 Charla técnica

20:30 Confraternización

DOMINGO 30:

07:00 Entrega de dorsais e da bolsa do corredor na zona de saída Praza do Cantón

08:30 Saída do Trail 33 k.

09:00 Saída do Trail 23k e 1º relevo

10:30 Saída do Trail Cadete.

09;15 Saída da Andaina.

12:20 Chegada dos primeiros corredores.

13:30 Entrega de premios Trail Individual e Trail Cadete.

14:00 Xantar.

OBSERVACIONES:

- Entregarase prenda (por determinar) a todos os corredores das probas individuais 33k, 23k, Relevos e Cadetes na bolsa do corredor, non garantizando a talla marcada a todos os inscristos a partir do 1 de Xuño.



- Todo corredor podrá mercar ca sua inscrición pulsera para comer acompañantes por un precio de 8 €.
- Todos os corredores dispondrán de servicio de garda roupa na Saida (Praza do Cantón)
- Servicio de ducha habilitada na zona de Meta (Praia da Cova) e ata as 14:00 h nas piscinas municipais de Chantada
- O servicio de Autobuses de regreso de Praia da Cova a Chantada estarán en continuo movemento asta as 17:00, o último viaxe será a esta hora **17:00Horas**

A organización da proba resérvase o dereito a modificar horarios e ou percorridos, así como aprazar ou suspender a carreira se así o estima oportuno por razóns de seguridade (alerta laranxa, IRDI -Índice diario de risco de incendio-. No caso de suspensión buscarase unha nova data e non se devolverán os cartos da inscrición.

As persoas participantes que, durante o transcurso da carreira/andaina, circulen por fóra do espazo delimitado polos vehículos de sinalización/monitores para a carreira ou andaina, considéranse a todos os efectos usuarias normais da vía.

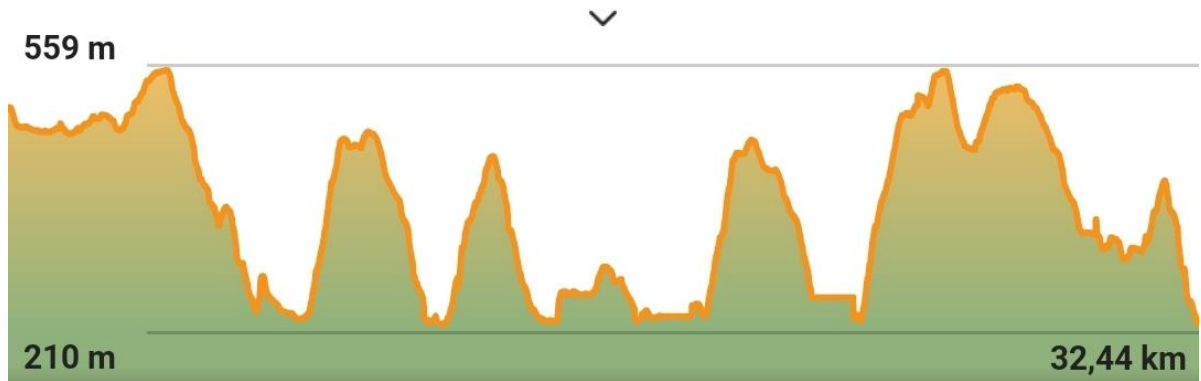
Toda persoa que corra/ande sen estar inscrita, farao baixo a súa responsabilidade e non poderá participar de trofeos nin obsequios. Tampouco estará amparada polos seguros da proba.

O dorsal deberá ser colocado visiblemente na parte dianteira do tórax, e non se poderá facer nel ningunha modificación.

A organización e as persoas colaboradoras non se fan responsables dos danos morais ou materiais que a si mesmos ou a outras persoas ocasionen as participante

4.1 Perfiles:

- 33k:



23k:

