

I ULTRA HEROICA MIÑO & SIL

A asociación Saltasebes de Chantada en colaboración cos concellos de Chantada, O Saviñao, Concello de Pantón e Concello de Sober, organizan a I edición da Ulltra Heroica Sacra Miño e Sil, e I Campionato Xunta de Galicia de Ultra Trailrunning, o domingo 29 de xuño de 2025 a partir das 6 horas, constando de modalidade individual e relevos, tamén inclúen dúas andainas.

A proba entra dentro da especialidade atlética do **Trail Running** e estará baixo o control técnico do Comité Galego de Xuices da Federación Galega de Atletismo. En adultos disputarase sobre 1 distancia trail de 85,6 km e 4.040 metros de desnivel positivo para categorías sub23 e superiores. A proba inclúe unha modalidade por remudas con cambio de atleta no km 41. As andainas Terán como saídas Chantada e Sober, o regulamento das mesmas atópase na páxina de inscrición xeral do Trail Heroica Sacra.

REGULAMENTO

Artigo 1. Lugar de SAIDA de todas as probas:

O Ultra de 85 km sairá desde a Praza de España do Concello de Chantada ás 6 horas

<https://maps.app.goo.gl/sCwo2HBE8RhERfsK9>

A remuda intermedia ubicarase en Freán, Pantón

<https://maps.app.goo.gl/4rViW6E3LTfkn6CT9> onde estará a asisencia permitida e a bolsa de vida dos participantes.

Artigo 2. Horarios e distancias.

HORA	PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL	ANOS	CATEGORÍA	PAZAS
06:00 h	Individual	85,6 km	4040 m+	2005 e anteriores	ABSOLUTA	200
06:00 h	Remudas	85,6 km	4040 m+	2005 e anteriores	ABSOLUTA	250

Tódolos deportistas das deberán pasar por cámara de chamadas ata 10 minutos antes da saída. Os participantes do Campionato de Galicia deberán de identificarse con DNI.

O equipo de remudas contará con control de material e cámara de chamadas fluctuante no punto intermedio para a persoa do segundo traxecto.

Artigo 3. Límite de prazas.

Establecerase, tal e como indica o cadro de horarios presente neste regulamento, un límite de prazas en cada modalidade de Trail.

Unha vez se chegue a esas cifras na inscrición, pecharase á mesma en cada carreira programada.

Artigo 4. Categorías de competición.

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA ULTRA INDIVIDUAL

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
SENIOR	NADOS EN 2005 ATA MÁSTER
MASTER MASC / FMNO	NADOS EN 1980 E ANTERIORES

CATEGORÍAS INDIVIDUAIS PARA REMUDAS

CATEGORIA	ANOS DE NACEMENTO
ABSOLUTA MASCULINA	2005 E ANTERIORES
ABSOLUTA FEMININA	2005 E ANTERIORES
ABSOLUTA MIXTA	2005 E ANTERIORES

Artigo 4.1 – RANKING GALEGO DE TRAIL RUNNING:

Os participantes da distancia ultra individual puntuarán x10 o seu posto en meta

Artigo 5. PARTICIPACIÓN E SEGURO / LICENZA DE DÍA

As probas estarán federadas no deporte de atletismo na especialidade de **TRAIL RUNNING**, polo cal os deportistas federados polo deporte do atletismo estarán cubertos polo seguro da súa correspondente licenza. Para o resto de participantes subscribírase un seguro (licenza de día).

Artigo 6. DISTANCIAS, DESNIVEIS e TEMPOS MÁXIMOS DE REALIZACIÓN DA PROBA NOS TRAILS E ANDAINA:

A partir do 1 de marzo a organización fará públicos tódolos tracks oficiais de competición:

PROBA	DISTANCIA	DESNIVEL POSITIVO	HORA SAÍDA	TEMPO MÁXIMO
ULTRA	85,6 k	4.040 m.	06:00	16h

6.1 A proba realízase en semi-autosuficiencia debendo portar o participante o material necesario e soamente abastecerse nos puntos de axuda (abastecementos) que a organización dispón. O material auxiliar que se empregue deberá portarse durante toda a proba (exemplo bastóns)

6.2 ESTACIÓN DE AXUDA – BASE DE VIDA: A proba contará cunha estación de axuda excepcional ou base de vida, ubicada en Freán. Esta estación terá a mesma consideración que a saída e meta, podendo o atleta cambiar o seu material, abastecerse de forma externa polo persoal debidamente acreditado. Deberá abandonar a mesma co material obrigatorio da proba. Haberá servizo de envío das bolsas de vida desde saída ata Freán e desde Freán a Meta.

Artigo 7. INSCRICIÓNS. PREZOS E PRAZOS

As inscricións realizaranse a través das páxinas web www.carreirasgalegas.com. As inscricións a **campionato** realizaranse desde a intranet federativa nos prazos que recolla a circular da competición. **Para ter dereito á bolsa do corredor e servizos post-carreira é requisito estar inscrito/a no evento popular.**

 <u>APERTURA DE INSCRICIONS:</u>	1 de marzo de 2025
 <u>PECHE DE INSCRICIONS:</u>	25 de xuño de 2025 ás 23:59 horas
 <u>PREZOS DA INSCRICION:</u>	
✓ <u>INDIVIDUAL ATA O 30 ABRIL:</u>	70 €
✓ <u>INDIVIDUAL DESDE O 1 MAIO:</u>	80 €
✓ <u>REMUDAS:</u>	90 €

Artigo 8. RECOLLIDA DE DORSAIS

Os dorsais poderán recollerse nos seguintes puntos:

- **Sábado 28 de xuño:** de 14 a 20 horas na meta do Trail Heroica Sacra, en Praia da Cova: <https://maps.app.goo.gl/4HPE3TxFkgyFPkSW6>
- **Domingo 29 de xuño:** a partir das 05 horas no lugar de saída (as remudas recolleran os dous dorsais á vez).

Artigo 9. PREMIOS E AGASALLOS

Estableceranse os seguintes premios e agasallos:

- Premios aos/as 3 primeiros/as clasificados de cada categoría establecida no presente regulamento.

- Premio **ESPECIAL** Lurbel ó vencedor da proba en categoría masculina e feminina.
- AGASALLO técnico especial para tódolos inscritos
- A entrega de premios realizarase a partir das 18 horas no Palacio de Sober <https://maps.app.goo.gl/d5B5p7boeR4aSMGM8> .
- Premios NON acumulativos.

Artigo 10. SERVIZO DE DUCHAS e VESTIARIOS

Porase a disposición dos participantes un servizo de duchas e vestiarios nas instalacións deportivas habilitadas polo Concello de Sober na piscina municipal

<https://maps.app.goo.gl/2os6bPT2dNXdwYfV8>

Artigo 11. ABASTECIMENTOS

UBICACIÓNS:

Belesar, líquido: 11k <https://maps.app.goo.gl/r9JGB6UV9Et23wf7A>

Praia da Cova, completo: 21,7k <https://maps.app.goo.gl/GZnncTcodSsguA7k6>

Míllara, completo: 30,5k <https://maps.app.goo.gl/RZ21vdwXHK5F3GRc7>

Base de Vida 41k Freán <https://maps.app.goo.gl/LAKgVQ3T1ev7h6GQA>

Acedre, líquido: 50,3k <https://maps.app.goo.gl/ky6coF8EqbjzuHyk7>

Hortás, completo: 57,2k <https://maps.app.goo.gl/rEPyVaLED8uEossT7>

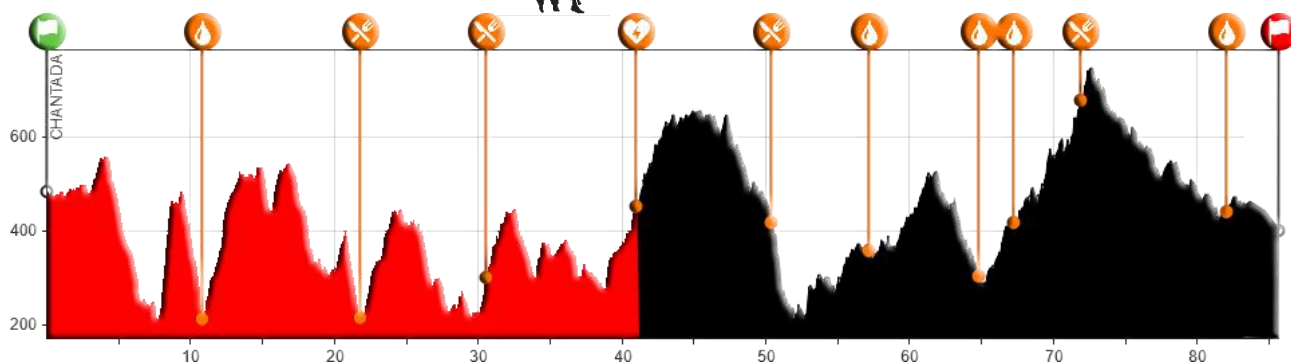
Muiños do Xábrega, líquido: <https://maps.app.goo.gl/b1byRVq8bdtYn1Sx7>

Miradoiro Cividade, completo: 57,2k <https://maps.app.goo.gl/8w3mrXcdDHGbLnFM7>

Pacios, Solpor Camper Park, completo: 64,8 <https://maps.app.goo.gl/kBQZ4CHCFvscDy1m7>

Castaxúa, líquido: 72k <https://maps.app.goo.gl/bhBQhADsmsg8VoSEA>

A asistencia externa a calquera deportista durante a competición non estará permitida. As zonas de abastecemento estarán acotadas en inicio e fin. Non estará permitido abandonar o abastecemento con ningún tipo de residuo do mesmo, incluídas as posibles 'codias' de froita como poden ser mondas de plátano ou laranxa. Excepción a esta norma a Base de Vida de Freán.



ARTIGO 12.- MATERIAL OBRIGATORIO

O material estará revisado polo comité galego de xuíces, podendo facerse total ou parcialmente en saída, meta ou durante o percorrido na cámara de chamadas.

O uso de auriculares ou elementos de igual índole non está permitido.

As penalizacións e descualificacións sobre o material obrigatorio serán as oficiais da circular 105-2023 da Federación Galega de Atletismo.

MATERIAL OBRIGATORIO

Sistema de hidratación con capacidade mínima de 1 litro, podendo ampliarse a 1,5 litros.

Manta térmica

Reserva alimentaria con el N° de dorsal

Luz frontal

Móbil operativo

Gorra

MATERIAL OPCIONAL:

Chaqueta cortaventos

Chaqueta cortaventos con membrana impermeable

Gafas de sol

***IMPORTANTE:** A organización publicará ata un máximo de 5 días antes o material obrigatorio definitivo, podendo pasar o recomendado a ser obrigatorio en función da meteoroloxía prevista.

Artigo 13. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

A ORGANIZACIÓN publicará a información de accesos para tódolos participantes facilitando os accesos a recollida de dorsais, saída, meta e zonas de paso intermedias. Tamén se facilitará a información de transporte público.

A proba contará con retransmisión en video, accesible desde as distintas plataformas habilitadas ó seu efecto.

O evento conta con proxecto de percorrido alternativo e plan de evacuación ante calquera imprevisto, sendo obrigatorio cumprir as indicacións correspondentes por parte dos participantes.

O plan de xestión de residuos e protección ambiental do Trail Heroica Sacra e Ultra Heroica Miño e Sil garantiza un uso responsable do medio natural e a preservación do mesmo así como a correcta distribución de calquera residuo ou material empregado para a realización do evento.

Artigo 14. CONSIDERACIÓN FINAL

Esta proba pertence ao calendario oficial de probas da Federación Galega de Atletismo. As reclamación aos resultados oficiais realizaranse ao Xuíz Árbitro da Competición non máis tarde de 30' despois da publicación dos mesmos.

Todo o non recollido no presente regulamento rexerese polas normas da FGA, RFEA e WORLD ATHLETICS para probas de Trail Running.

RESPONSABILIDADE

A organización non se fará responsable dos danos que puidesen causar ou causarse os participantes por imprudencias ou negligencias destes. Igualmente, o participante declara, baixo a súa responsabilidade, terse realizado o oportuno recoñecemento médico que lle permite estar en condicións óptimas para realizar a proba, eximindo á organización da devandita responsabilidade. A organización dispón dun Seguro de Accidentes e Responsabilidade Civil que cubrirá as incidencias inherentes á proba.

LOPD

Todos os corredores/as ó realizar a inscrición aceptan a publicación do seu nome e imaxe nas clasificacións, medios de comunicación e/ou internet oficiais.

NOTA: Esta proba pertence ao Calendario Oficial da Federación Galega de Atletismo e mediante asúa inscrición o corredor consente expresamente que os seus datos básicos sexan cedidos a esta entidade para a tramitación, ante a compañía de seguros, dos seguros obrigatorios de accidentes e Responsabilidade Civil así como a xestión da licenza de día e ranking popular de probas de Trail running. En todo caso e tal como establece a lei de Protección de Datos, o interesado pode exercerno futuro os seus dereitos de acceso, rectificación, cancelación e oposición mediante escrito ou correo electrónico á Federación Galega de Atletismo. Avenida A Coruña.