

LEMA "Miño & Sil Heroicos".

Contenido

MATERIAL OBLIGATORIO	1
NOTAS RELEVANTES DE LA PRUEBA:	2
Día 27: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR (PEQUE HEROICO)	3
Día 28: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y SALIDA (Relevos, 23k, 33k).....	4
DIA 29 DE JUNIO: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y.....	7
SALIDA (Ultra Heroica Miño & Sil; Andaina del Miño, Andaina del Sil).....	7
Señalización.....	10

MATERIAL OBLIGATORIO TRAIL SABADO

Sistema de hidratación mínimo de 0,5 litros (0,25 litros en Trail corto)

Manta térmica

Móvil operativo

En caso de emergencia (Miguel): 664 8985 33

Dirección de Carrera (Belén): 677 54 34 26

MATERIAL OBLIGATORIO ULTRA DOMINGO

Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1 litro, pudiendo ampliarse a 1,5 litros.

Manta térmica

Reserva alimentaria con el N° de dorsal

Luz Frontal

Movil operativo

Gorra

En caso de emergencia (Belén): 677 54 34 26

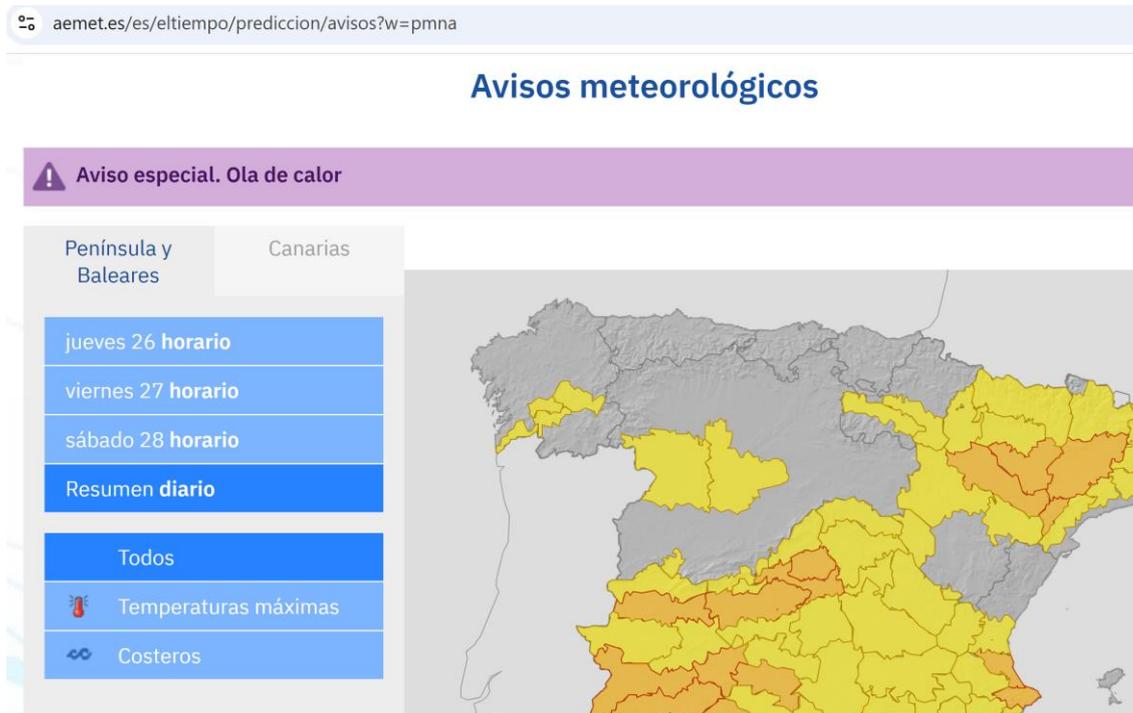
Dirección de Carrera (Miguel): 664 8985 33

Para la **Andaina** recomendamos protección solar, gorro, agua, teléfono cargado, contactos de emergencia, botas de monte o zapatillas con taco para montaña y bastones.

NOTAS RELEVANTES DE LA PRUEBA:

Prueba lineal, sombras, alta humedad, cielo descubierto. Máximas 33° Mínimas 17°

Recomendamos especial atención ante deshidratación o golpes de calor. Por ello además de los avituallamientos, emplazaremos grupos de voluntarios con agua y "capachos" o baldes de agua con hielo, estratégicamente colocados. Ejm: tras zona de sol o tras subida



Pantallazos Jueves 26 06 2025: 23 horas

Capital: Chantada (altitud: 481 m)

Latitud: 42° 36' 26" N - **Longitud:** 7° 46' 7" O - **Posición:** Ver localización

Zona de avisos: Sur de Lugo

[Descargar XML de la predicción](#)

jue. 26	vie. 27				sáb. 28		dom. 29	
18-24 h	00-06 h	06-12 h	12-18 h	18-24 h	00-12 h	12-24 h	00-12 h	12-24 h
 16°C	 15°C	 28°C	 28°C	 18°C	 0%	 0%	 0%	 10%
Probabilidad de precipitación								
Cota de nieve a nivel de provincia (m)								
Temperatura mínima y máxima (°C)								
13 / 26	15 / 30				17 / 33		18 / 35	
Dirección y velocidad del viento (km/h)								
NO 5	NO 5	C 0	N 20	N 5	N 5	NO 10	S 10	S 10
Índice ultravioleta máximo								
9	9				10		10	
Avisos. Sur de Lugo								
								

Fuente AEMET. Previsión Jueves 26 de 06 2025 a las 23 horas

Día 27: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y DEPORTE EN EDAD ESCOLAR (PEQUE HEROICO)



Zona Piscina Municipal Chantada

18:00 Entrega de dorsales en la zona de la piscina, debajo del puente blanco

18:30 Comienzo prueba Peque Heroico, prueba de deporte en edad escolar

20:00 Cierre de entrega de dorsales 20:10 Charla técnica

Día 28: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y SALIDA (Relevos, 23k, 33k)

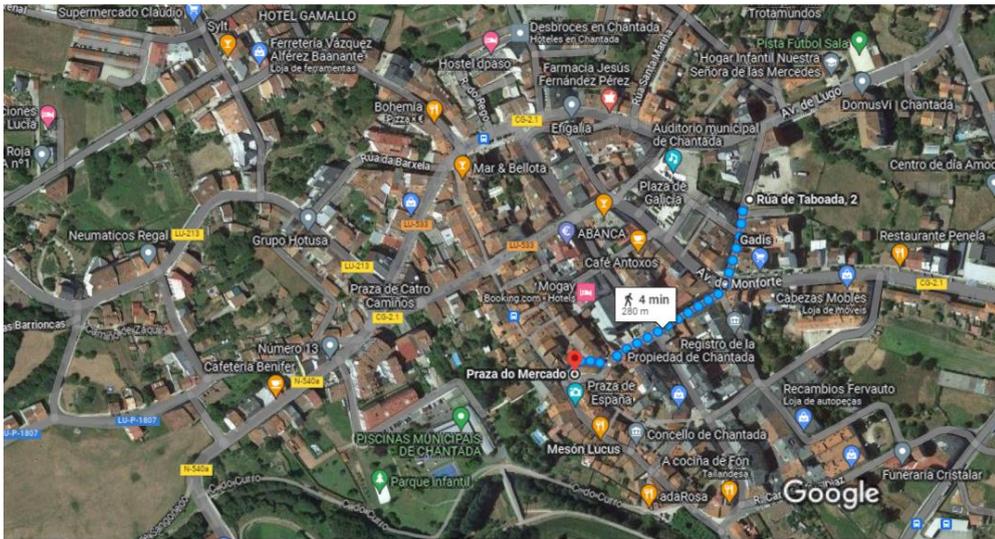


Parking descampado detras del Gadis a Plaza de España (salida)

de Rúa de Taboada, 2, 27500 Chantada, Lugo a Praza do Mercado, 27500 Chantada, Lugo - Google Maps



de Rúa de Taboada, 2, 27500 Chantada, Lugo a Praza do Mercado, 27500 Chantada, Lugo A pé 280 m, 4 min



Imagens ©2023 CNES / Airbus, Maxar Technologies, Dados do mapa ©2023 Inst. Geogr. Nacional 100 m

via Rúa de Taboada e R. Fontearcada 4 min
280 m

Parking Mercado Ganadero a Plaza de España (salida)



de Chantada, Lugo a Praza do Mercado, 27500 Chantada, Lugo

A pé 650 m, 8 min



Imagens ©2023 CNES / Airbus, Maxar Technologies, Dados do mapa ©2023 Inst. Geogr. Nacional 100 m

via Av. dos Pilos

8 min
650 m

SALIDA SABADO 28:

07:30 Entrega de dorsales y de la bolsa del corredor en la Casa de la Cultura en la Plaza de España de Chantada.

8:45 Cierre de la entrega de dorsales de los trails.

Horario de salida de las pruebas y confraternización

08:30 Salida del Trail 33 k desde Chantada

09:00 Salida del Trail 23k y Prueba Relevos desde Chantada

10:30 Salida del Trail Promo desde Belesar

12:00 En adelante, entrega de premios en Playa da Cova

13:30 Comida para corredores del Trail en Playa da Cova

15:00 Festa Heroica Sacra con DJ en Playa da Cova

20:00 Charla técnica Ultra Casa de la Cultura de Chantada

Horario de autobuses

09:00 DESDE SAIDA HASTA BELESAR: Salida de los participantes de relevos y promo

11:15 a 11,45 DESDE BELESAR A META: Transporte dos participantes de relevos que saldrán de Chantada hasta a playa da Cova

12:30 hasta 17:30 DESDE META A SAIDA: Autobuses desde Playa da Cova a Chantada participantes Trail

Emplazamiento de avituallamientos

La prueba cuenta con avituallamientos* los cuales quedan distribuidos de la siguiente manera:

1. Adegas Castros km 7
2. Belesar km 11 -líquido e sólido- (carrera de 23 y relevos en la parte de Saviñao; carrera 33 en la parte de Chantada).
3. Adegas Via Romana km 13 (prueba 33k) líquido
4. Puente Portotide km 18 y 23 (prueba 33k) -líquido y sólido-.
5. A Reguenga km 16 (prova 23k), e km 28 (prueba 33k) -líquido y sólido-
6. Adegas Abadía da Cova faltando 1,5 km para o final -líquido-.
7. Praia fluvial A Cova final da prueba (líquido e sólido).

* Si la climatología lo demanda se cuenta con avituallamientos líquidos adicionales como muestra el gráfico.





Tiempos de corte

Con el fin de cumplir con los horarios establecidos por la organización para el evento se fija un tiempo de corte en ciertos puntos del recorrido para la prueba de Trail individual y por relevos:

Belesar km 11 (prueba 33) 10:45h.

Km 11 (prueba 23) 11:15h.

Puente de Portotide km 23 (prueba 33k) 13:00h*.

*Control de paso tiene la potestad para retirar a participantes. As 12,30 puede tachar el dorsal y ofrecer seguir directo hasta meta. Evita los 5 km do bucle Portotide, A Veiga, Pedrido, Soto, Portotide por no haber tempo suficiente para completarlo.

Cierre de carrera a las 15:00 h.

DIA 29 DE JUNIO: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y SALIDA (Ultra Heroica Miño & Sil; Andaina del Miño, Andaina del Sil)



[Recogida dorsales y Salida desde Chantada, Casa da Cultura](#)

[Parking Mercado Ganadero](#) [Parking público detrás del Gadis](#)

05:30 Entrega de dorsales y bolsa do corredor en la Casa de la Cultura en la plaza de España de Chantada. RECOGIDA BOLSA DE VIDA
05:55 Cierre de la cámara de llamadas Ultra Individual y Relevos
08:00 Entrega de dorsales y bolsa del corredor en la Casa de la Cultura en la plaza de España de Chantada
08:30 Cierre de la entrega de dorsales del segundo Relevo de la prueba Ultra
08:55 Andaina del Miño



17:00 Entrega de dorsales y bolsa del corredor en la plaza del Concello de Sober
17:25 Cierre de la entrega de dorsales de la Andaina del Sil.

Horario de salida de las pruebas y confraternización

05:55 Cierre cámara llamadas y control de material

06:00 Salida del Ultra individual y Prueba de Relevos 09:00 Salida de la Andaina del Miño

09:00 Salida del segundo relevo según orden de llegada desde Frean (Pantón) 17:00 En adelante, entrega de premios en el Concello de Sober

12:00 Picoteo para participantes de la Andaina del Miño en Adegas Via Romana

12:30 en adelante entrega de premios según se completen los pódiums.

17:30 Salida Andaina del Sil

18:00 En adelante cena para los corredores del Ultra Miño & Sil –según llegada–

19:00 Comienzo fiesta Ultra Heroica Miño & Sil y picoteo para los participantes de la andaina a su vuelta a Sober.

19:00 Picadita para los participantes de la Andaina y Corredores Ultra 22:00 Fin de fiesta

22:30 Recogida de últimos corredores (17 horas de carrera a 5km/h)

Horario de autobuses

05:00 DESDE LA META EN SOBER (PLAZA DEL AYUNTAMIENTO) hasta la salida en Chantada

08:30 DESDE SALIDA en Chantada HASTA Frean* (Pantón): Salida de los participantes del segundo relevo.

*El desembarco se hará en el Miradoiro de Pesqueiras desde donde los participantes se desplazarán andando hasta la Salida del II Relevo en Frean 1km aprox. La recogida de los participantes del primer relevo se realizará desde el Miradoiro, por lo que deberán desplazarse hasta allí para llevarles a la META en la Plaza del Ayuntamiento en Sober.

11:00 a 11,30 DESDE Frean HASTA META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta Plaza del Ayuntamiento en Sober

12:30 a 13:30 DESDE Belesar HASTA SALIDA: Transporte de los participantes de la Andaina del Miño que salieron de Chantada hasta Via Romana

13:30 DESDE Frean HASTA META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta Plaza del Ayuntamiento en Sober

14:30 DESDE Frean HASTA META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta Plaza del Ayuntamiento en Sober.

18:00 DESDE META A SALIDA: Transporte desde Plaza del Ayuntamiento en Sober a Chantada para los participantes Trail

20:00 DESDE META A SALIDA: Transporte desde Plaza del Ayuntamiento en Sober a Chantada para los participantes Trail

21:30 DESDE META A SALIDA: Transporte desde Plaza del Ayuntamiento en Sober a Chantada para los participantes Trail

Emplazamiento de avituallamientos

UBICACIONES:

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

Praia da Cova, completo: 21,7k <https://maps.app.goo.gl/GZnncTcodSgguA7k6>

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

Base de Vida 39,5k Freán <https://maps.app.goo.gl/LAKgVQ3T1ev7h6GQA>

Acedre, líquido: 48k <https://maps.app.goo.gl/ky6coF8EqbizuHyk7>

Hortás, completo: 56k <https://maps.app.goo.gl/rEPyVaLED8uEossT7>

Miradoiro Chancís, líquido: 62,8 <https://maps.app.goo.gl/b1byRVq8bdtYn1Sx7>

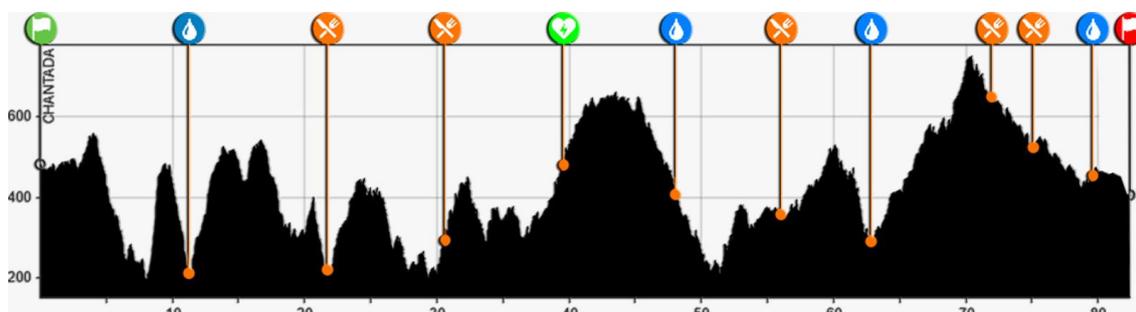
Parquing Miradoiro Cividade, completo: 71,9
<https://maps.app.goo.gl/8w3mrXcdDHGbLnFM7>

Pacios, Solpor Camper Park, completo: 75,1
<https://maps.app.goo.gl/kBQZ4CHCFvscDy1m7>

Castaxúa, líquido: 79,5k <https://maps.app.goo.gl/bhBQhADsm8VoSEA>

**Si la climatología lo demanda, habrá balsas de refresco adicionales para refrigerar los cuerpos.

La asistencia personal en el avituallamiento de FREÁN será mediante acreditación, debiendo el participante facilitar los datos, nombre, apellidos y dni de la persona o personas que le asistan en el mismo.



Señalización

Cinta naranja y pintura rosa.

Tiempos de corte

Con el fin de cumplir con los horarios establecidos por la organización para el evento se fija un tiempo de corte en ciertos puntos del recorrido para la prueba de Trail individual y por relevos siendo el tiempo máximo de realización 16h tras disparo:

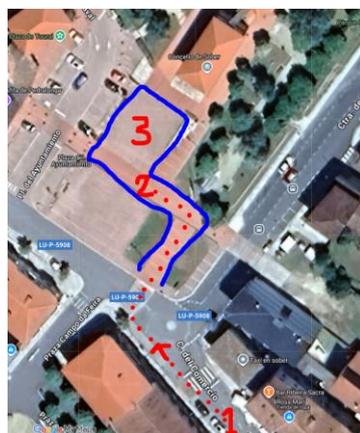
Frean km 39: 7,5 horas tras el comienzo de carrera

Distribución meta sábado



1. Arco Meta-cronometraje
2. Speaker/pantalla control tiempos.
3. Avituallamiento final
4. Podium.
5. Carpa merchandising, punto de información
6. Paella
7. Entrega bolsa vida
8. Carpa comida
9. Ambulancia
10. Autobuses

Distribución meta domingo



3. Avituallamiento final y confraternización

