

REGLAMENTO GENERAL

1. El Trail Heroica Sacra es una prueba oficial de trailrunning, formada por varios eventos y submodalidades a celebrarse los días 27, 28 y 29 de junio de 2025, formando parte del calendario oficial de la especialidad.

- **VIERNES 27 DE JUNIO**

- Peque Heroico - Escolares

- **SÁBADO 28 DE JUNIO**

- Trail Largo individual – 33km
- Trail Medio individual – 23km
- Trail Relevos – 23km
- Trail Corto – 12km

- **DOMINGO 29 DE JUNIO**

- Ultra Heroica Miño & Sil Individual –
- Campeonato Xunta de Galicia Ultra Trailrunning 2025
- Andaina
- Ultra Heroica Miño & Sil por Relevos

2. Trails sábado 28 de junio

TRAIL	SALIDA	META	HORA SAÍDA	DISTANCIA E DESNIVEL	IDADES
LARGO	Praza de España, Chantada https://maps.app.goo.gl/phw7XQDDLHub9Qgh7	Praia da Cova, O Saviñao https://maps.app.goo.gl/Kx8XrHh4KgmqHSKw8	08:30	33km +1800m	Adultos
MEDIO	Praza de España, Chantada https://maps.app.goo.gl/phw7XQDDLHub9Qgh7	Praia da Cova, O Saviñao https://maps.app.goo.gl/Kx8XrHh4KgmqHSKw8	09:00	23km +1100m	Adultos
CORTO	Aldea Belesar https://maps.app.goo.gl/XBrAT2sHhP6pMETX6	Praia da Cova, O Saviñao https://maps.app.goo.gl/Kx8XrHh4KgmqHSKw8	10:30	12km +700m	Sub18 Sub16
RELEVOS	Praza de España, Chantada* https://maps.app.goo.gl/phw7XQDDLHub9Qgh7	Praia da Cova, O Saviñao https://maps.app.goo.gl/Kx8XrHh4KgmqHSKw8	09:00	23km +1100m	Adultos

- El relevo Nº2 compartirá salida con el trail corto, en Belesar.

CATEGORÍAS Y PREMIOS

Todas las categorías se harán por género masculino o femenino (excepto relevos), recibiendo premio las tres primeras plazas de cada una.

Promesa	Nacidos/as entre 2011 y 2008	Trail Corto	
Senior	Nacidos /as entre 2007 y 1986	Trail Largo	Trail Medio
Master A	Nacidos/as entre 1985 y 1975	Trail Largo	Trail Medio
Master B	Nacidos/as entre 1974 y 1965	Trail Largo	Trail Medio
Master C	Nacidos/as en 1964 y anteriores	Trail Largo	Trail Medio
Absoluta	Cualquiera de las anteriores	Trail Largo	Trail Medio
Relevos Mixto	Nacidos/as en 2007 y anteriores	Trail Relevos	
Relevos Femenino	Nacidos/as en 2007 y anteriores	Trail Relevos	
Relevos Masculino	Nacidos/as en 2007 y anteriores	Trail Relevos	

1

RANKING GALLEGO TRAILRUNNING

Los participantes federados tendrán puntuación de **Ranking G3**, multiplicando por 5 su puntuación según su categoría y participación:

Ranking **Classic**, trail 33 km, categoría absoluta y master

Ranking **Classic**, trail 23 km, categoría **sub23**

Ranking **Preclassic**, trail 12 km, categorías sub 20 y sub 18.

PUNTOS UTMB Y INDEX ITRA

Los participantes puntuarán en todas las distancias en el index ITRA

Las siguientes pruebas otorgan puntos UTMB: Trail largo 20k index y Ultra 100k index

3. TRAIL ULTRA Y ANDAINAS DOMINGO 29 DE JUNIO

El domingo 29 de Junio se disputarán las siguientes modalidades cuyo reglamento específico e inscripción se realizará en el siguiente enlace:

<https://www.carreirasgalegas.com/events/ultra-trail-heroica-sacra/AOjG1Jm5>

- Ultra Trailrunning de 85km +4.050 positivos, será también Campeonato Xunta de Galicia de Ultra Trailrunning 2025, con salida en Chantada a las 6:00 horas y Meta en Sober.

- Ultra por relevos, con salida en Chantada a las 6:00 horas y meta en Sober, estando situado el relevo en la Aldea de Freán, Pantón <https://maps.app.goo.gl/2wTmxmdzJ8avyDMe7>
- Andaina del Miño, saldrá de la Plaza de España de Chantada y finalizará en la bodega Via Romana con salida a las 9 horas.
- Andaina del Sil, con salida y meta en el centro de Pantón, a las 18 horas.

Las pruebas de ultradistancia están abiertas a categoría sub23 y superiores, nacidos en el año 2005 y anteriores.

Las pruebas de andaina estarán abiertas a nacidos en 2015 (12 años) y anteriores.

Los premios se detallan en el reglamento específico.

4. INSCRIPCIONES: Se harán a través de la página EMESPORT, abiertas desde el 1 de marzo hasta el 25 de junio a las 23:59 horas.

Los participantes en el Campeonato de Galicia Ultra lo harán según lo reflejado en la circular de campeonato.

PRECIOS:

33K INDIVIDUAL.....	35€
23K INDIVIDUAL.....	25€
RELEVOS.....	38€
12K INDIVIDUAL (sub 18 y sub 16).....	0€
Peque Heroico.....	0€
ULTRA 85K.....	70€ hasta 30 abril /80€ desde 1 mayo
ULTRA RELEVOS.....	90€
ANDAINA DO MIÑO.....	15€
ANDAINA DO SIL.....	12€
COMBO ANDAINAS.....	25€

La inscripción da derecho a participar en la prueba, seguro de asistencia sanitaria y responsabilidad civil de la RFEA, bolsa del corredor, transporte en las pruebas lineales y comida a la finalización de la misma.

Los participantes del Trail Heroica Sacra y Ultra Heroica Miño & Sil, dispondrán de avituallamientos en el recorrido así como en el final de carrera, servicio de duchas, baño y cuantos obsequios y regalos reparta la organización, si están inscritos en la plataforma de carrera general.

Una vez abonada la inscripción no se devolverá el importe de la misma ni se realizarán anulaciones.

5. SEÑALIZACIÓN Y CONTROLES

El recorrido estará señalizado y marcado con cintas oficiales de la FGA, así como banderillas auxiliares para guiar al participante con el logo de la prueba. Los caminos cortados estarán atravesados por cinta de varios colores claramente diferenciada.

3

- El corredor que se retire o sea descalificado deberá dar aviso al control más próximo o hacerlo mediante el teléfono facilitado en el dorsal, no pudiendo continuar con el dorsal a la vista.
- El corredor que una vez notificada su descalificación por los oficiales de carrera no cumpla con la normativa conllevará la sanción legal correspondiente.
- Tiempos de corte:
 - La organización establece los siguientes tiempos para el evento, buscando un equilibrio entre la correcta preparación física del participante, protocolos sanitarios así como logística y seguridad del evento..

Heroica Sacra:

La prueba de Relevos y de 23K tiene un límite máximo de 5 horas, con un corte en el km 11 de 2 horas 15 minutos.

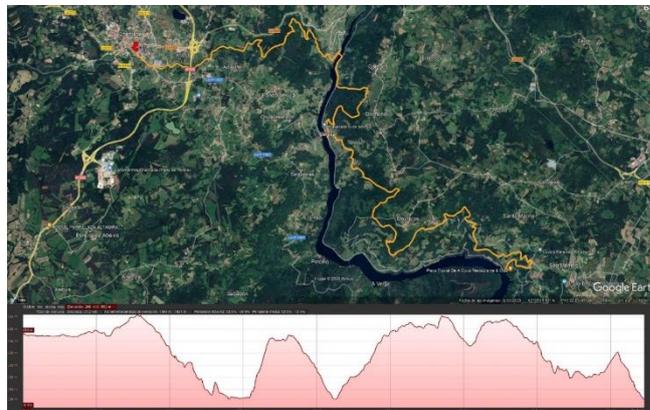


Imagen 11, Fuente propia: Trazado y perfil de la prueba

La prueba de 33K tiene una duración máxima de 6 horas y 30 minutos con dos tiempos de corte: en el km 11, 2 horas 15 min y otro corte de 4 horas 30 minutos en el km 23.

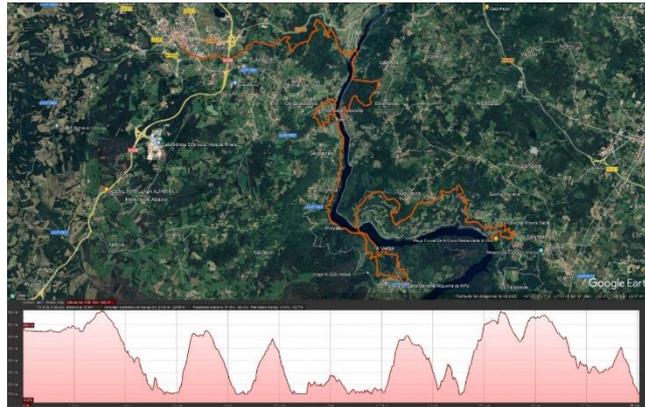


Imagen 12, Fuente propia: Trazado y perfil de la prueba

Ultra Heroica Miño & Sil

La prueba Ultra de 85 km tiene una duración máxima de 16 horas. Los horarios de corte, tanto para el Ultra individual como por relevos, se establecen en: km 23 a las 11 horas (5 horas); km 42 a las 14 horas (8 horas de carrera); km 64 a las 18 horas (12 horas de carrera); km 85 META a las 22 horas (16 horas de carrera).

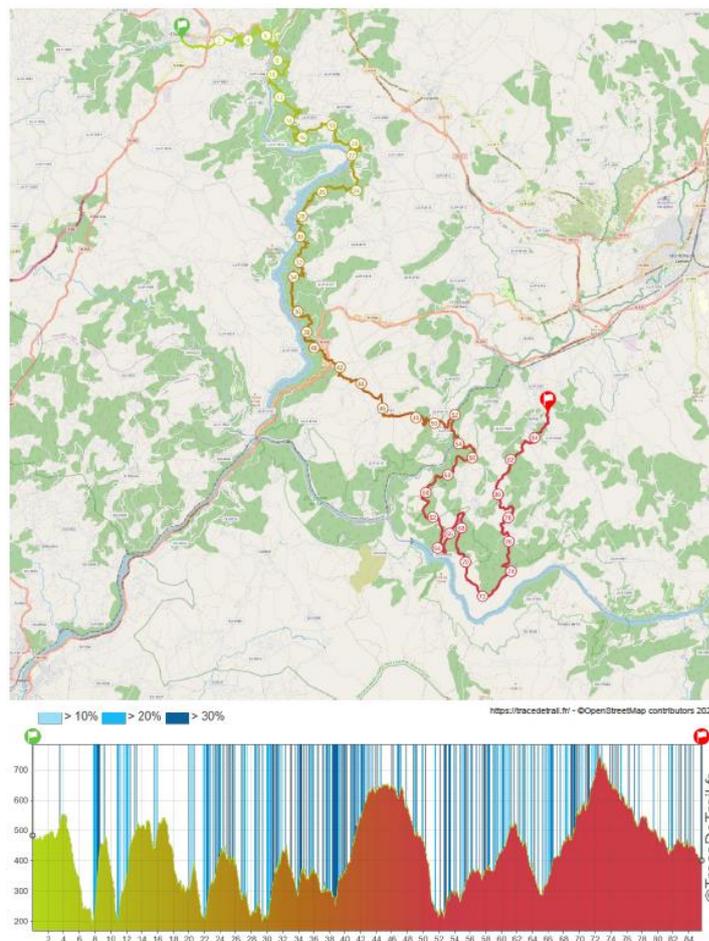


Imagen 13, Fuente propia: Trazado y perfil de la prueba

- Por la especial exigencia que supone participar en una prueba ultra, los corredores que se inscriban, deberán aportar un informe médico fechado en los 6 meses anteriores a la carrera constando que no impida su participación en la misma. La gestión de dicha información, será tratada con la debida diligencia según la LOPD velando por la privacidad del corredor. Será necesario hacerlo llegar por correo electrónico a la dirección heroicasacra@gmail.com teniendo como cuerpo del mensaje: "Informe médico participante Ultra Heroica Miño & Sil". El informe médico será obligatorio para todo participante en la modalidad individual.

6. AVITUALLAMIENTOS

Al ser prueba oficial la asistencia externa en todos los avituallamientos del sábado NO está permitida. Será obligatorio el uso de recipiente para la bebida y no se podrá abandonar cada base de avituallamiento con ningún residuo, el participante dispondrá de zonas de residuos en cada punto.

- Heroica Sacra – SÁBADO 28
 - Bodega Castrofiz km7 –líquido-
 - Fuente del Lugar de Belesar km11 –líquido y sólido-
 - Bodega Vía Romana km 12,5 –líquido, prueba 33K-
 - Puente de Pincelo km 18 y km23 -líquido y sólido, prueba 33k-
 - A Reguenga km17 –prueba 23K-, km27 –prueba 33K- (líquido y sólido)
 - Playa fluvial da Cova, avituallamiento final de carrera –líquido y sólido-
- *Si la climatología lo demanda, habrán avituallamientos líquidos adicionales.
- Ultra Heroica Miño & Sil**
 - Fuente del lugar de Belesar km 11 –líquido-
 - Playa Fluvial da Cova km 23 –líquido y sólido-
 - A Millara km 31 –líquido y sólido-
 - **Frean km 42 –líquido y sólido- AVITUALLAMIENTO CON ASISTENCIA PERSONAL + BOLSA DE VIDA PARTICIPANTES**
 - Acedre km 50 –líquido y sólido-
 - Hortás km 58 –líquido-
 - Miradoiro dos Chancís km 64 –líquido y sólido-
 - Muiños do Xabrega, curva regato do camilo km 67 –líquido-
 - Miradoiro de Cividade km 72 –líquido y sólido-
 - Pacios, Solporcamperpark km 77 –líquido y sólido-
 - Castaxua km 81 –líquido-
 - Aurea Palacio de Sober km 85 Avituallamiento final de carrera –líquido y sólido-

**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.

7. MATERIAL OBLIGATORIO

Las siguientes listas son de obligado cumplimiento en las pruebas trail, atendiendo a criterios de seguridad y prevención. Las penalizaciones sobre el material serán las reflejadas en la circular 105/2023 que regula el Ranking Gallego de Trailrunning. La organización publicará la lista definitiva de material obligatorio la semana de la prueba pudiendo pasar el opcional a obligatorio y viceversa.

El material auxiliar, bastones, gafas, etc. deberá portarse de salida hasta meta, no pudiendo abandonarse ni cederse a terceros en el transcurso de la prueba.

El uso de auriculares o elementos de índole similar está prohibido.

SÁBADO 28 – MATERIAL OBLIGATORIO

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

Manta térmica

Móvil operativo

DOMINGO 29 – MATERIAL OBLIGATORIO ULTRA

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

Móvil operativo

Gorra

MATERIAL OPCIONAL:

Chaqueta cortavientos

Chaqueta cortavientos con membrana impermeable

Gafas de sol

8. PREMIOS

- Trail Heroica Sacra Individual 23k y 33k:
El premio se entrega a los 3 primeros de la clasificación general en categoría masculina y femenina. Asimismo, a los 3 primeros de cada una de las subcategorías, atendiendo a las categorías propias de la carrera. Los premios NO son acumulativos.
- Trail Heroica Sacra por relevos (11k+12k)
El premio se entrega a los 3 primeros de la clasificación general masculina, femenina y mixta.
- Trail Corto (12k): Se entregará un trofeo a cada uno de los 3 primeros clasificados absolutos de las categorías masculina y femenina.
- Ultra Heroica Miño & Sil Individual 85k:

El premio se entrega a los 3 primeros de la clasificación general en categoría masculina y femenina. Asimismo, a los 3 primeros de cada una de las subcategorías, atendiendo a las categorías propias de la carrera. Los premios no son acumulativos.

- Ultra Heroica Miño & Sil Relevos (42k+43k)
El premio se entrega a los 3 primeros de la clasificación general masculina, femenina y mixta.
- Andainas: prueba de carácter no competitivo.

9. PUNTOS DE INTERÉS, TRANSPORTE Y PROGRAMA DE LA CELEBRACIÓN

La fecha de la prueba, así como las actividades que pasamos a describir, será los días 27,28 y 29 de junio de 2025.

Viernes 27 DE JUNIO: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y PEQUE HEROICO



Imagen 6, Fuente propia: Localización puntos de interés [Estadio Municipal de O Sangoñedo Chantada](#)

- 18:00 Entrega de dorsales en el parque de Sangoñedo.
- 18:30 Comienzo prueba Peque Heroico
- 20:00 Cierre de entrega de dorsales
- 20:10 Charla técnica

Sábado 28 DE JUNIO: ZONAS DE PARKING, RECOGIDA DORSALES Y SALIDA



Imagen 7, Fuente propia: Localización puntos de interés [Recogida dorsales y Salida desde Chantada, Casa da Cultura](#)
[Parking Mercado Ganadero](#)
[Parking público detrás del Gadis](#)

- 07:30 Entrega de dorsales y bolsa do corredor en la Casa de la Cultura en la plaza de España de Chantada.
- 8:45 Cierre de la entrega de dorsales de las pruebas

Horario de salida de las pruebas y confraternización

08:25 Cierre de la cámara de llamadas y control de material
08:30 Salida del Trail 33 k desde Chantada
08:55 Charla de la cámara de llamadas y control de material
09:00 Salida del Trail 23k y Prueba Relevos HS desde Chantada
10:25 Cierre cámara de llamadas Trail Corto en Belesar
10:30 Salida del Trail Corto desde Belesar
12:00 En adelante, entrega de premios en Playa da Cova
13:30 Comida para corredores del Trail Heroica Sacra en Playa da Cova
15:00 Fiesta Heroica Sacra con DJ en Playa da Cova

8

Horario de autobuses

09:00 DESDE SALIDA HASTA BELESAR: Salida de los participantes de relevos e Trail corto
11:15 a 11,45 DESDE BELESAR A META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta playa da Cova
12:30 hasta 17:30 DESDE META A SALIDA: Autobuses desde Playa da Cova a Chantada participantes Trail

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



Imagen 8, Fuente propia: Localización puntos de interés

[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



Imagen 9, Fuente propia: Localización puntos de interés

[Aurea Palacio de Sober](#)

[Parking](#)

18:00 Entrega de dorsales y bolsa do corredor en Aurea Palacio de Sober.

18:25 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

9:00 Salida del segundo relevo según orden de llegada desde Frean (Pantón)

17:00 En adelante, entrega de premios en Palacio Aurea de Sober

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

18:30 Salida Andaina del Sil

19:00 Comienzo fiesta Ultra Heroica Miño & Sil

20:30 Picadita para los participantes de la Andaina y Corredores Ultra

22:00 Fin de fiesta

23:00 Recogida de últimos corredores (17 horas de carrera a 5km/h)

Horario de autobuses

08:30 DESDE SALIDA en Chantada HASTA Frean* (Panton): 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 Aurea Palacio de Sober.

11:00 a 11,30 DESDE Frean HASTA META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta Aurea Palacio de Sober

12:30 a 13:00 DESDE Via Romana 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 Aurea Palacio de Sober

14:30 DESDE Frean HASTA META: Transporte de los participantes de relevos que salieron de Chantada llevándolos hasta Aurea Palacio de Sober.

18:00 DESDE META A SALIDA: Autobuses desde Aurea Palacio Sober a Chantada para los participantes Trail

20:00 DESDE META A SALIDA: Autobuses desde Aurea Palacio Sober a Chantada para los participantes Trail

21:30 DESDE META A SALIDA: Autobuses desde Aurea Palacio Sober a Chantada para los participantes Trail

10 – OTRAS DISPOSICIONES

- La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a la organización a la grabación total o participación de su participación en la misma, asimismo presta su consentimiento para que su imagen pueda ser utilizada en la promoción y difusión de la prueba, de todas las formas posibles, cediendo todos los derechos relativos a su explotación, comercial y publicitaria que la organización considere oportuno ejecutar.
- Quedará descalificado de esta prueba todo aquel que no cumpla el presente reglamento, no complete la totalidad del recorrido, deteriore o ensucie los alrededores, no lleve el dorsal visible, mantenga una conducta impropia o desatienda las indicaciones de la organización
- La organización se reserva el derecho de realizar modificaciones que considere necesarias en función de diferentes condicionantes, así como la suspensión de la prueba si las condiciones meteorológicas lo obligan o por fuerza mayor.
- Los participantes están obligados a auxiliar a los accidentados que necesiten ayuda, así como a informar de cualquier percance en los controles de paso.
- Pese al personal dispuesto por la organización en el recorrido, los participantes están obligados a respetar las normas de circulación en los cruces y pasos por carretera.
- Los únicos vehículos autorizados a seguir la prueba serán los designados por la organización, quedando totalmente prohibido, para evitar posibles accidentes, seguir a los corredores en moto, bicicleta o similar por el circuito.
- La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia, así como de los objetos perdidos de cada participante. Los participantes exoneran a la organización de toda responsabilidad encaso de accidente o lesión.
- Todo lo reflejado en este reglamento es de obligatorio cumplimiento así como lo reflejado por jerarquía normativa en los reglamentos específicos de trailrunning de la FGA, RFEA y World Athletics.