

A group of trail runners are captured in motion on a cobblestone street during a race. The runners are wearing various athletic gear, including bibs with numbers like 18 and 45. In the background, there are buildings and banners for the 'Trail Heroica Sacra' event. The foreground features a large, colorful mural of a running figure. The title 'GUÍA DE CARREIRA' is overlaid in large white letters.

GUÍA DE CARREIRA

ULTRA HEROICA MIÑO E SIL
CAMPIONATO DE GALICIA ULTRA TRAILRUNNING

EDICIÓN ESPECIAL DEDICADA A ADRIÁN E IÑAKI

- Desde a organización, a peña Saltasebes, a Federación Galega dámosche a benvida a esta carreira que unirá, grazas á colaboración de 4 concellos, os canóns do Miño e Sil.
- Terás uns percorridos na última parte máis amables, percorrendo parte da nosa historia, 45 aldeas e un territorio que aspira a converterse en Patrimonio da Humanidade en 2026

HORARIOS

- **Sábado 28 de xuño:** Recollida de dorsais 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).
 - Saída do transporte desde Sober (Meta) a Chantada (Saída) ás 5:00 horas
 - Cámara de chamadas e control de material polos xuíces de 5:30 a 5:50 horas – Ensinar todo o material.
 - Saída das carreiras ás 6:00
-



MATERIAL OBRIGATORIO

- Sistema de hidratación con capacidad mínima de 1 litro
- Manta térmica
- Reserva alimentaria con el N° de dorsal
- Luz frontal
- Móbil operativo
- Gorra
- RECOMENDAMOS LEVAR UN BUFF OU PRENDA DE REFERESCO PARA FACER USO DOS PUNTOS AUXILIARES CON XEO QUE ATOPAREDES DURANTE A PROBA

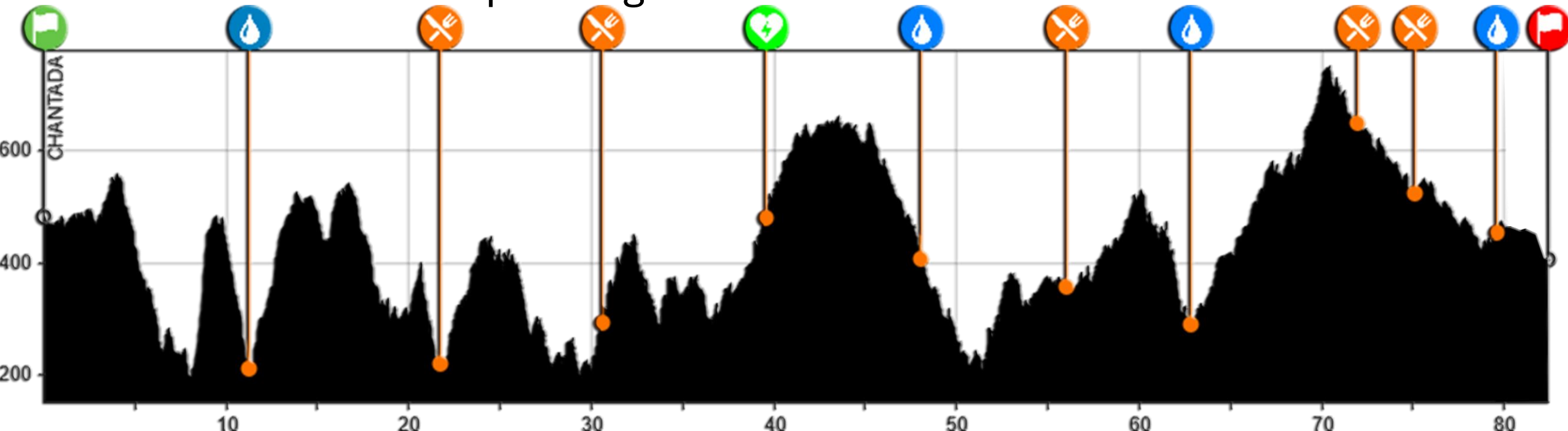
CONSIDERACIÓNS HORARIAS

- O transporte de remudas (relevos) sairá desde Chantada cara Freán, donde tamén estará a base de vida e abastecemento con posibilidade de asistencia.
- Para asistir no abastecemento é imprescindible acreditar á persoa durante a recollida do dorsal identificándoa.
- O tempo de corte en Freán son 7h 30'
- 9:00 Salida segunda remuda segundo orde de chegada a Frean (Pantón)
- 17:00 Unha vez validado polo xuíz árbitro, entrega de premios no Concello de Sober
- 18:00 En adiante cea para os corredores de Ultra Miño & Sil – por chegada-
- 19:00 Comenzo festa Ultra Heroica Miño & Sil + picoteo para os participantes da andaina á volta cara Sober.
- 19:00 Pincheo para os participantes de la Andaina y Corredores Ultra
- 22:00 Fin de FESTA



PERFIL E TRACK

- Na seguinte ligazón disporás do track oficial
<https://tracedetrail.fr/en/trace/277410>
- O percorrido está balizado con cinta oficial laranxa da FGA
- Podes levar o track no teu reloxo pero sempre terá prioridade o trazado balizado pola organización



ABASTECIMENTOS

- UBICACIONES:
- Belesar, líquido: 11k <https://maps.app.goo.gl/r9JGB6UV9Et23wf7A>
- Praia da Cova, completo: 21,7k
<https://maps.app.goo.gl/GZnncTcodSqguA7k6>
- 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/ky6coF8EqbjzuHyk7>
- 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>



BENVIDOS Á TERRA HEROICA



Federación
Galega de
Atletismo



29 de XUÑO

*Unimos os Cañóns do Miño e o Sil
No corazón de Galicia*

Individual / Relevos

85 K

+4.040

ITMB INDEX
100K M

iTRA 4
ITRA INDEX

ULTRA HEROICA MIÑO & SIL

**CAMPIONATO XUNTA DE GALICIA
TRAILRUNNING ULTRA**

SAÍDA:
6H - CHANTADA

META:
SOBER