



# 2° TRAIL DI CAPOTERRA

## 23 OTTOBRE 2016

La ASD G.S. Atletica Capoterra, in collaborazione col Comune di Capoterra e coll'approvazione della FIDAL, organizza una manifestazione regionale di trail denominata: Trail di Capoterra – seconda edizione.

### PERCORSO

Il percorso si svolge su strade sterrate e sentieri nel territorio della ex comunità montana di is Olias, su una distanza di 11 km con un dislivello positivo di 400 m circa. Per buona parte il percorso è veloce e divertente, con un continuo alternarsi fra sentieri e sterrate, salite e discese tutte da correre. A circa metà percorso, si entra nella parte più tecnica e spettacolare della gara: poco meno di un chilometro di sentiero di cresta con un tratto di salita con pendenze superiori al 20% in cui gli atleti saranno costretti a procedere al passo, seguito da un divertente saliscendi, con visuale sul mare da una parte e sui monti del Sulcis dall'altra. Una volta raggiunta la vedetta, corrispondente al punto più alto del percorso, il tracciato di gara ritorna scorrevole e veloce.

Ulteriori dettagli, compresa planimetria e l'altimetria, saranno consultabili sul sito web [www.atleticacapoterra.it](http://www.atleticacapoterra.it)

### ISCRIZIONI

Per i tesserati FIDAL, le iscrizioni alla gara competitiva dovranno pervenire entro mercoledì 19 ottobre on-line sul sito [www.fidal.it](http://www.fidal.it).

Possono partecipare atleti tesserati con altri enti di promozione sportiva in regola con il certificato medico sportivo settore Atletica, che deve essere spedito contestualmente alla tessera, all'indirizzo e-mail [cr.sardegna@fidal.it](mailto:cr.sardegna@fidal.it)

La quota d'iscrizione è di 10 euro e comprende: pacco gara, quota federale, ristori e rinfresco finale (the caldo, frutta di stagione, torte dolci e salate fatte in casa).

### RITROVO E LOGISTICA

Il ritrovo è fissato per le 8 e 30 a Capoterra in località is olias, ex comunità montana, dotata di ampi parcheggi. Le istruzioni per raggiungere il punto di ritrovo in auto sono disponibili all'indirizzo web: [www.atleticacapoterra.it/trail-2016.html](http://www.atleticacapoterra.it/trail-2016.html)

### PROGRAMMA

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	8h30
PARTENZA GARE COMPETITIVE	9h30

## **PREMIAZIONI**

Saranno premiati i primi 3 di ogni fascia di età maschile e femminile con premi in natura.

Ulteriori eventuali premi verranno comunicati prima della gara.

## **PERNOTTAMENTI E RISTORI**

Per quanti intendessero dormire o mangiare, la società organizzatrice ha stipulato una serie di convenzioni con strutture ricettive di Capoterra. Tutte le informazioni a riguardo sono visibili sul sito web [www.atleticacapoterra.it](http://www.atleticacapoterra.it) o richieste per e-mail a [info@atleticacapoterra.it](mailto:info@atleticacapoterra.it).

Capoterra, 20 Settembre 2016

Il Presidente

Pisani Lorenzo

Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773

Madeddu Gavino, tel. 3357827758

[www.atleticacapoterra.it](http://www.atleticacapoterra.it)