



La ASD G.S. Atletica Capoterra con il patrocinio del Comune di Capoterra, del Comune di Sarroch, della Società Cooperativa Poggio dei Pini e l'approvazione della UISP Comitato Territoriale Cagliari APS, organizza una manifestazione di trail running denominata:

**CORRENDO A IS CIOFFUS NEL RICORDO DI ROBERTO
V TRAIL DI CAPOTERRA
1 MARZO 2020**

PREMESSA

Anche quest'anno, correremo nel ricordo di un amico, Roberto Petrini. Un amico speciale, un amico di corse, con cui condividevamo la vita sportiva; era un'amicizia intensa come la passione che ci univa. Ha voluto essere sepolto con le scarpe da corsa, così ora è pronto a seguirci, leggero più che mai, a is cioffus, dove non era ancora venuto. Ce lo porteremo noi, sorridente, nel nostro ricordo.

PERCORSI

Sono previste tre distanze di gara: una di 10 km con circa 350 metri di dislivello positivo denominata "SHORT TRAIL", una di 21 chilometri con circa 850 metri di dislivello positivo, denominata "TRAIL" e una di 36 chilometri con circa 1500 metri di dislivello positivo denominata "LONG TRAIL". È inoltre prevista una "CAMMINATA" ludico-motoria sul percorso dello SHORT TRAIL. I percorsi del TRAIL e del LONG TRAIL, pur mantenendo le stesse lunghezze di quelli dell'anno scorso, sono molto cambiati: sono aumentati sia il dislivello che il tasso tecnico di difficoltà, ampiamente ripagati però con la maggiore spettacolarità offerta dai nuovi sentieri che corrono nel fitto della foresta e volano su creste panoramiche. I percorsi si snodano in prevalenza su sentieri di montagna e, in misura minore, su strade sterrate forestali del meraviglioso Sulcis meridionale nel territorio del Comune di Capoterra. Il LONG TRAIL entra, per un breve tratto, nel territorio comunale di Sarroch per passare attraverso la gola di "is cioffus", forse il punto più spettacolare di tutto il Sulcis. Entrambe le gare presentano passaggi su rocce che potrebbero risultare scivolose in caso di pioggia. Tali passaggi saranno opportunamente segnalati e andranno affrontati con calzature adeguate e particolare prudenza. Inoltre, il LONG TRAIL nel tratto all'interno della gola, si snoda lungo il greto di un torrente con passaggi su massi, rocce e numerosi guadi. In caso di intense piogge primaverili, il livello dell'acqua nel torrente potrebbe salire e obbligare i concorrenti a fare qualche passo con i piedi in acqua. Nei giorni che precedono la gara, forniremo informazioni aggiornate sulla situazione dei guadi.

Lo SHORT TRAIL; invece, non presenta tratti esposti o particolari difficoltà tecniche ma qualche breve tratto presenta pendenze ripide. Per ridurre al minimo il rischio di scivolate è consigliato l'uso di calzature da trail.

Ulteriori dettagli, compresa planimetria e altimetria del percorso e dislocazione dei ristori, saranno consultabili su web agli indirizzi riportati nell'apposita sezione, alla fine di questo regolamento.

MATERIALE CONSIGLIATO E OBBLIGATORIO

Il seguente materiale è **obbligatorio** per i partecipanti al TRAIL e al LONG TRAIL:

- Riserva idrica di almeno mezzo litro da ripristinare a tutti i ristori.
- Riserva alimentare
- Calzature da trail running
- Telo termico
- Fischiello
- Telefono cellulare con numero dell'organizzazione,
- Giacca impermeabile.
- Benda elastica
- Zainetto o marsupio atto a contenere il materiale elencato sopra.

Prima della partenza delle gare, verrà effettuata una verifica di tale materiale e gli atleti che non ne fossero in possesso saranno dirottati sullo SHORT TRAIL.

Si consiglia, inoltre, di scaricare la traccia gps del percorso che sarà pubblicata almeno una settimana prima della gara e di caricarla sul proprio GPS o su un cellulare in cui sia installata un'applicazione per visualizzazione offline come "VIEWRANGER".

ETICA

Gli atleti che venissero sorpresi ad abbandonare volontariamente rifiuti di qualsiasi tipo sul percorso, saranno squalificati. Eventuali carte, involucri, fazzoletti o qualsiasi altro rifiuto dovranno essere portati con sé ed eventualmente consegnati nei punti ristoro.

I corridori devono seguire la segnaletica, indipendentemente dalla configurazione del terreno. I tagli non sono tollerati e sono motivo di squalifica.

Nel caso in cui un concorrente si trovi in difficoltà, gli altri atleti sono obbligati, pena squalifica, a prestare la propria assistenza.

Saranno presenti sul percorso diversi check points, in cui verrà fatta la spunta dei pettorali. Tale operazione serve per evitare tagli del percorso e, soprattutto, per controllare che non ci siano atleti dispersi. Tutti gli atleti sono tenuti a collaborare con il personale addetto mostrando il pettorale e verificando che il proprio passaggio sia stato registrato.

Ogni atleta dovrà avere con sé il materiale obbligatorio elencato sopra lungo tutto il percorso di gara e chi, ad un controllo intermedio, ne fosse trovato sprovvisto, sarà squalificato.

Tutti gli atleti partiti, saranno considerati in gara fino all'arrivo o ad un'eventuale ritiro. In caso di ritiro, i concorrenti sono quindi obbligati a comunicarlo tempestivamente all'organizzazione per evitare che vengano avviate operazioni di ricerca.

CANCELLI ORARI

I volontari che devono presidiare il percorso daranno la loro disponibilità per un tempo limitato. È necessario quindi limitare i tempi e questo sarà fatto imponendo un cancello orario intermedio sul LONG TRAIL. Il cancello orario sarà posto in località "bidda mores" al km 15 della gara lunga, all'inizio dell'anello che entra nella gola di is cioffus. Tutti gli atleti che giungeranno in quel punto oltre 2h45 dopo l'orario di partenza della gara, saranno dirottati sulla via del rientro e considerati fuori classifica.

ISCRIZIONI

Le gare competitive LONG TRAIL, TRAIL e SHORT TRAIL sono aperte a tutti coloro che abbiamo compiuto i 18 anni di età, italiani e stranieri residenti, in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera alla data del 1 marzo 2020; la quota di iscrizione per ogni atleta è di 15 euro per tutte e tre le gare.

La CAMMINATA ludico-motoria è aperta a tutti gli amatori e presuppone la dichiarazione implicita di essere in stato di buona salute; la quota di iscrizione per ogni atleta è di 10 euro.

Le iscrizioni chiudono alle ore 24,00 di venerdì 28 febbraio 2020 od al raggiungimento del numero massimo di atleti iscrivibili che è fissato in 200. Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a:

- assicurazione contro infortuni e RCT
- assistenza medica
- pettorale di gara
- punti di ristoro lungo il percorso e ristoro post gara
- pacco gara
- pranzo.

Il versamento della quota di iscrizione, unitamente alla compilazione del modulo di iscrizione ed alla consegna della copia del certificato medico (non richiesto per la camminata), dovrà avvenire secondo una delle seguenti modalità:

- 1) online tramite versamento della quota sul conto IBAN: IT22Z0101544080000035006291 intestato a G.S. Atletica Capoterra usando la causale “iscrizione trail Nome e Cognome” e inviando il promemoria del bonifico, copia del certificato medico e modulo d’iscrizione compilato e firmato all’indirizzo e-mail “info@atleticacapoterra.it”
- 2) presso punti di raccolta temporanei, allestiti in occasione di manifestazioni che saranno comunicati su pagina facebook e sito web indicato sotto,
- 3) presso gli esercizi commerciali “Deriu Sport”, centro I Mulini, via Piero della Francesca, Su Planu–Selargius e “L’Altro Sport”, via Marconi 2, Capoterra.

RITROVO E LOGISTICA

Il ritrovo è fissato per le ore 7 al Poggio Sport Village, in località Poggio dei Pini a Capoterra, dove sono disponibili ampi parcheggi.

PREMIAZIONI

Per tutte e tre le distanze di gara, saranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili e il primo di ogni categoria (categoria UISP Under 35, e poi fasce d’età ogni cinque anni a salire, per entrambi i sessi) con premi in natura e/o materiale tecnico. Vista la veste non competitiva della Camminata ludico motoria non sarà redatto alcun ordine d’arrivo e non sono previsti premi.

Eventuali altri premi verranno comunicati prima gara.

PROGRAMMA

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	7h00
PARTENZA LONG TRAIL	8h00
PARTENZA TRAIL	8h30
PARTENZA SHORT TRAIL	9h00
PARTENZA CAMMINATA	A seguire
PREMIAZIONI TRAIL E SHORT TRAIL	12h00
PRANZO	A partire dalle 12h30
PREMIAZIONI LONG TRAIL	14h30

PRANZO ACCOMPAGNATORI

Gli accompagnatori potranno partecipare al pranzo al costo di 7 euro. La partecipazione al pranzo deve essere prenotata entro mercoledì 26 febbraio inviando un'e-mail all'indirizzo info@atleticacapoterra.it in cui si specifica la richiesta di partecipazione al pranzo, nome e cognome dei partecipanti.

SFIDA SENTIERI SARDI

Sia il LONG TRAIL che il TRAIL sono parte della “Sfida Sentieri Sardi 2020”. Tutti gli atleti che li porteranno a termine regolarmente otterranno punti validi per la classifica della “sfida”. I dettagli sul sistema di punteggio sono pubblicati sulla pagina facebook omonima.

AVVERTENZA

L'organizzazione si riserva di modificare il percorso o di annullare la gara in caso di condizioni meteo che possano mettere a repentaglio la sicurezza dei partecipanti.

Capoterra, 17 Gennaio 2020

Il Presidente, Pisani Lorenzo

Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773

Madeddu Gavino, tel. 3357827758

Priamo Casula, tel. 3497714094

Evento facebook: V Trail di Capoterra – Correndo a is cioffus nel ricordo di Roberto.

Pagina facebook: Trail di Capoterra

Pagina facebook: G.S. Atletica Capoterra

Pagina facebook: Sfida Sentieri Sardi

e-mail: info@atleticacapoterra.it

Sito web: www.atleticacapoterra.it