

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 FABIO ARGIOLAS

VI TRAIL DI CAPOTERRA

27 FEBBRAIO 2022

PREMESSA

Non dimenticando l'amico Roberto Petrini, cui abbiamo dedicato le scorse edizioni di questa manifestazione e il nostro caro compagno di corse Cristiano Masciarelli che ci ha lasciati l'anno scorso, quest'anno ci preme ricordare un altro caro amico, Fabio Argiolas, recentemente scomparso mentre svolgeva l'attività che più ci appassiona, la corsa in montagna. Lo ricordiamo sorridente, forte e simpatico fra i protagonisti del Virtual Trail dello scorso novembre. A Is Cioffus lo porteremo con noi, sorridente, nel nostro ricordo.

PERCORSI

Sono previste tre distanze di gara:

- "SHORT TRAIL" di 10 km con circa 350 metri di dislivello positivo,
- "TRAIL" di 22 chilometri con circa 900 metri di dislivello positivo e
- "LONG TRAIL" di 33 chilometri con circa 1400 metri di dislivello positivo.

È inoltre prevista una "CAMMINATA" ludico-motoria sul percorso dello SHORT TRAIL. I percorsi mantengono le principali caratteristiche di quelli della scorsa edizione, con piccole varianti che ne aumentano leggermente il tasso tecnico di difficoltà, ampiamente ripagati però con la maggiore spettacolarità offerta dai nuovi sentieri che corrono nel fitto della foresta e lungo ruscelli canterini. I percorsi si snodano in prevalenza su sentieri di montagna e, in misura minima, 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.

Sia il TRAIL che il LONG TRAIL presentano passaggi su rocce che potrebbero risultare scivolose in caso di pioggia. Tali passaggi, pur non essendo pericolosamente esposti, saranno opportunamente segnalati e andranno affrontati con calzature adeguate e particolare prudenza per evitare scivolate. 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 invernali, 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 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
- Fischietto
- Telefono cellulare con numero dell'organizzazione,
- Giacca impermeabile.
- Benda elastica per fasciature
- 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

Siamo strettamente connessi al territorio che ci ospita, per questo desideriamo che la manifestazione lo lasci più pulito e vivo di come l'abbia trovato.

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. Sarà invece premiato l'atleta che porterà al traguardo la maggior quantità di rifiuti (bossoli, cartacce, plastica) eventualmente rinvenuta sul percorso.

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 al presidio P3, al km 9 della gara lunga, in corrispondenza con la separazione dei tracciati del LONG TRAIL e del TRAIL. Tutti gli atleti che giungeranno in quel punto oltre 1h45 dopo l'orario di partenza della gara, saranno dirottati sul tracciato del TRAIL e considerati fuori classifica.

ISCRIZIONI

Le gare competitive LONG TRAIL, TRAIL e SHORT TRAIL sono aperte a tutti coloro che abbiano 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 27 febbraio 2022 e in possesso di **Certificazione Verde Covid-19**; la quota di iscrizione per ogni atleta è di 10 euro per lo SHORT TRAIL, 15 euro per il TRAIL e 20 euro per il LONG TRAIL.

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 giovedì 24 febbraio 2022 od al raggiungimento del numero massimo di atleti iscrivibili che è fissato in **100 per ognuna delle 3 gare**. 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

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 "iscrizioni-gare@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 l'esercizio commerciale "Deriu Sport", centro I Mulini, via Piero della Francesca, Su Planu-Selargius.

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.

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.

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
PREMIAZIONI LONG TRAIL	14h30

INFO E REGOLAMENTO COVID-19

Prima della partenza e dopo l'arrivo, gli atleti, dovranno:

- praticare il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro (2 metri durante l'attività fisica) e indossare la mascherina, inoltre tutto lo staff dovrà avere in dotazione guanti monouso e/o gel lavamani;
- coprire la bocca e il naso con un fazzoletto o una manica (non le mani) quando si tossisce o starnutisce;
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, riporre fazzoletti o salviette (monouso) utilizzate durante la corsa in appositi taschini e gettarli successivamente nei contenitori predisposti dall'organizzazione;
- prima e dopo l'attività fisica utilizzare sempre le mascherine o idonea protezione di naso/bocca;
- gli atleti non dovranno condividere oggetti personali (vedi creme o indumenti);
- evitare strette di mano, abbracci o altre forme di contatto fisico.

Distribuzione e consegna pettorali Per evitare assembramenti, il ritiro dei pettorali avverrà in un'area riservata, opportunamente indicata. Ogni società incaricherà un solo delegato al ritiro. Il Presidente o delegato ritirerà i pettorali e il pacco gara e li distribuirà ai propri atleti in un'area esterna alla zona riservata alla manifestazione. I singoli atleti potranno accedere all'area partenza solo dopo aver ricevuto il pettorale e solo se muniti del modulo di Autodichiarazione Covid 19 che verrà consegnato al personale addetto all'accoglienza dopo aver rilevato, a cura dell'organizzazione, la temperatura ed aver constatato l'idoneità del singolo all'ingresso.

Zona riscaldamento Gli atleti devono effettuare il riscaldamento in una zona distante dal campo gara indossando la mascherina.

Settore Triage In questo settore, ubicato immediatamente prima della zona partenza, il personale addetto accoglierà gli atleti muniti di pettorale, la giuria e il personale di servizio, verificandone e ritirando l'Autodichiarazione Covid debitamente compilata e sottoscritta, rilevandone la temperatura corporea che non dovrà superare 37,5° C (in caso contrario, il personale dovrà allontanare la persona dalla manifestazione e segnalare il caso all'autorità sanitaria mediante il numero telefonico dedicato), e verificandone il possesso di specifica **Certificazione Verde Covid-19**. terminate le operazioni di triage e prima di accedere all'area riservata alla partenza l'atleta dovrà effettuare la sanificazione delle mani.

Comportamenti degli atleti in gara Gli atleti presenti nella griglia di partenza dopo la fase di identificazione (zona triage), dovranno indossare la mascherina fino allo start e nei primi 500 metri di gara. La mascherina andrà poi riposta in un apposito sacchetto personale e portata al seguito durante la gara, per essere indossata dopo aver terminato la stessa o laddove non fosse possibile mantenere la prescritta distanza interpersonale. Dopo la partenza, agli atleti sul percorso è fatto divieto di correre in scia e i sorpassi vanno effettuati nel più breve tempo possibile.

Ristori Verranno messe a disposizione esclusivamente bevande in bottigliette chiuse e cibi solidi confezionati e sigillati, depositati su tavoli.

Zona arrivo immediatamente dopo il traguardo sarà predisposto un percorso obbligato, dove all'atleta, che nel frattempo indosserà nuovamente la mascherina e manterrà un adeguato distanziamento interpersonale, sarà consegnato un sacchetto con i prodotti del ristoro finale e il premio di partecipazione.

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, 13 Gennaio 2022

Il Presidente, Pisani Lorenzo

CONTATTI

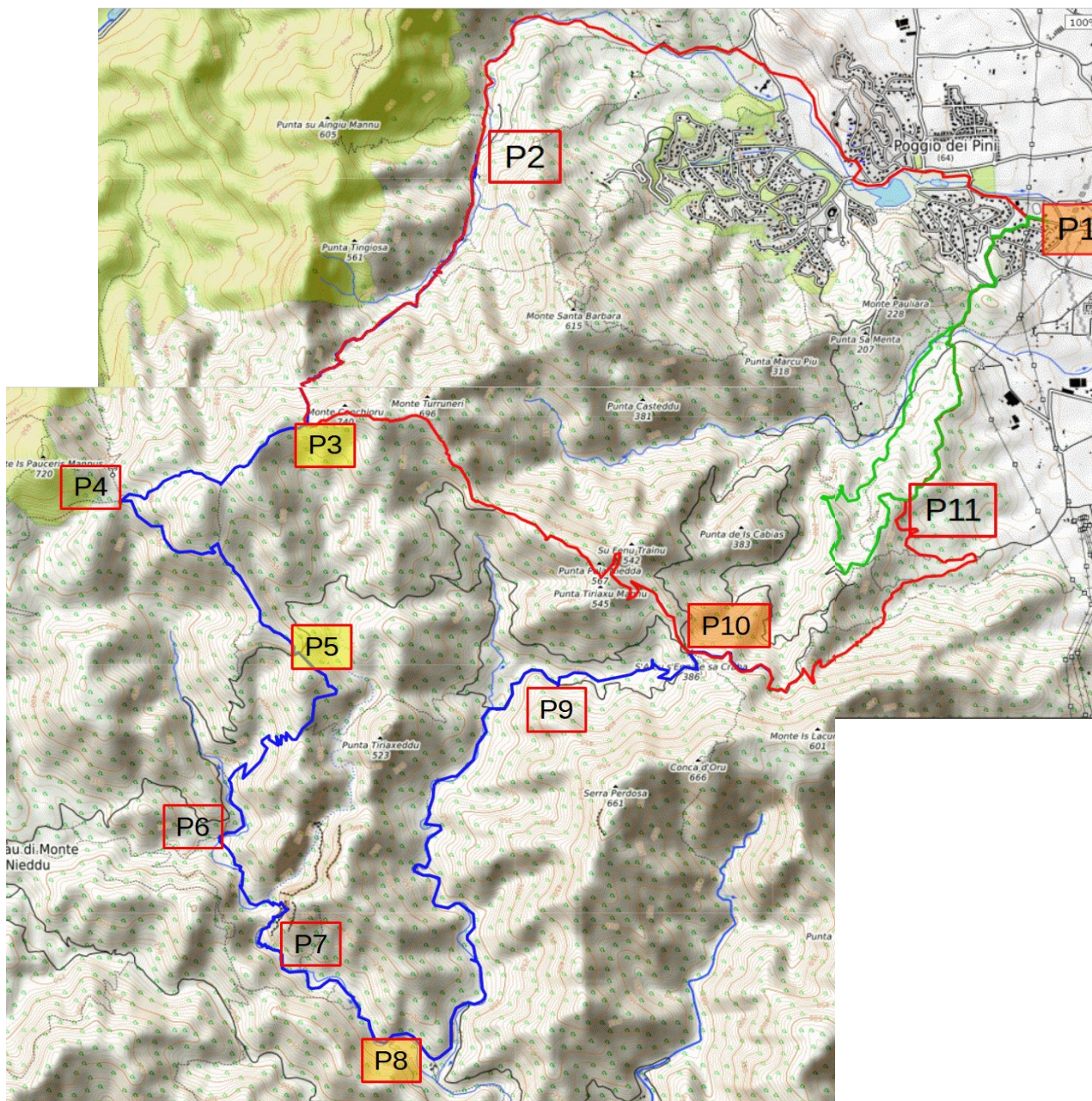
Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773; **Madeddu Gavino**, tel. 3357827758; **Priamo Casula**, tel. 3497714094




Evento facebook: VI Trail di Capoterra – Correndo a is cioffus; **Pagina facebook:** Trail di Capoterra

e-mail: info@atleticacapoterra.it; **Sito web:** www.atleticacapoterra.it/trail-2022.html

PLANIMETRIA



LEGENDA

	percorso Short Trail (10 km)
	percorso Trail (22 km)
	percorso Long Trail (33 km)

Punti P1:11 – postazioni presidiate

In particolare:

P1 – Partenza e arrivo Loc. Poggio dei Pini

Ristoro, direzione gara, medico di gara, punto di controllo

Direzione gara: Lorenzo Pisani 3313046773 - Gavino Madeddu
3357827758

P3 – Loc. Monte Conchioru, check point, ristoro idrico

P5 – Loc. Su Luru, check point, ristoro liquido e solido

P8 – Loc. Medau Spagnolù, check point, ristoro idrico, presidio Soccorso
Alpino

P10 - Loc. S'Enna sa craba, check point, ristoro liquido e solido, presidio
medico

P2, P4, P6, P7, P9, P11 – Presidi per indicazione percorso

Tutti i presidi sono in contatto tramite cellulare e/o radio con la direzione
di gara e con i mezzi di soccorso.

AREA PARTENZE-ARRIVI (P1)

