



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**

### **VII TRAIL DI CAPOTERRA**

**26 FEBBRAIO 2023**

#### **PERCORSI**

Sono previste tre distanze di gara:

- "SHORT TRAIL" di 11 km con circa 400 metri di dislivello positivo,
- "TRAIL" di 22 chilometri con circa 900 metri di dislivello positivo e
- "LONG TRAIL" di 35 chilometri con circa 1500 metri di dislivello positivo.

È inoltre prevista una "CAMMINATA" ludico-motoria. I percorsi mantengono le principali caratteristiche di quelli della scorsa edizione, con piccole varianti che, senza aumentare il livello tecnico di difficoltà, li rendono ancora più spettacolari e divertenti. 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. N.B. Ai ristori del Trail e del Long Trail non saranno distribuiti bicchieri o bottiglie: saranno riempiti bicchieri, borracce o camel bag personali degli atleti.
- Riserva alimentare
- Calzature da trail running
- Telo termico
- Fischiello
- 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 "GPX VIEWER".

## 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 e invitiamo gli atleti che partecipano alla manifestazione sportiva a dare il loro personale contributo al raggiungimento di tale scopo. Sarà premiato l'atleta che porterà al traguardo la maggior quantità di rifiuti (bossoli, cartacce, plastica) eventualmente rinvenuta sul percorso. L'organizzazione fornirà un sacco per la raccolta a tutti gli atleti all'interno del Pacco Gara, che potrà essere consegnato all'arrivo per poter partecipare alla gara di raccolta rifiuti. Gli atleti che invece 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. Infine, per minimizzare l'impatto ambientale della manifestazione, non saranno distribuiti bicchieri o bottiglie di plastica agli atleti nei ristori sui percorsi del Trail e del Long Trail.

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 due cancelli orari intermedi sul LONG TRAIL. Il primo cancello orario sarà posto al km 9.3 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 2 ore dopo l'orario di partenza della gara, saranno dirottati sul tracciato del TRAIL e considerati fuori classifica. Il secondo cancello orario sarà invece posto al km 14. Gli atleti che giungeranno in quel punto oltre 2 ore e mezza dopo l'orario di partenza della gara, saranno dirottati al 21esimo km del tracciato di gara e potranno concludere regolarmente la gara con una penalizzazione di 2 ore in 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 26 febbraio 2023; la quota di iscrizione per ogni atleta è di 12 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 23 febbraio 2023 od al raggiungimento del numero massimo di atleti iscrivibili che è fissato in 400 in totale per le 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 pranzo 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: IT22Z010154408000035006291 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.

**Una parte della quota d'iscrizione, sarà devoluta all'Associazione Sclerosi Multipla Sardegna.**

## 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. Sarà poi premiato il concorrente che porterà al traguardo il maggior volume o peso di rifiuto raccolto lungo il percorso.

## 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

## 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, 10 Gennaio 2023

Il Presidente, Pisani Lorenzo

## CONTATTI

Per ulteriori informazioni:

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

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

**e-mail:** [info@atleticacapoterra.it](mailto:info@atleticacapoterra.it); **Sito web:** <https://www.atleticacapoterra.it/trail-2023.html>