



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 FIDAL, organizza una manifestazione regionale di trail denominata:

**CORRENDO A IS CIOFFUS NEL RICORDO DI ROBERTO
IV TRAIL DI CAPOTERRA
5 MAGGIO 2019**

PREMESSA

Quest'anno avremmo voluto correre senza pensieri e, invece, correremo di nuovo nel ricordo di qualcuno. Questa volta, nel ricordo di un amico, Roberto Petri. Un amico speciale, un amico di corse, con cui dividevamo 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 due distanze di gara: una più breve di 19900 metri con circa 600 metri di dislivello positivo e una più lunga di 34900 metri con circa 1100 metri di dislivello positivo. È inoltre prevista una passeggiata non-competitiva sulla distanza di 9900 metri con circa 350 m di dislivello positivo. I percorsi si snodano in prevalenza sui sentieri di montagna e sulle strade sterrate forestali del meraviglioso Sulcis meridionale nel territorio del Comune di Capoterra. La gara più lunga 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.

La gara di 19900 metri è quasi tutta corribile; 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.

Neanche la gara di 34900 metri presenta punti esposti. Il tratto all'interno della gola, però, si snoda sul greto di un torrente con passaggi su massi, rocce e numerosi guadi e richiede quindi, oltre a calzature adeguate, particolare prudenza per evitare scivolate. 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.

Lungo tutti i percorsi, saranno dislocati ristori idrici ad una distanza massima di 8 km l'uno dall'altro.

Almeno uno dei ristori della 19900 metri e almeno due della 34900 metri sarà inoltre fornito di alimenti e bevande zuccherate.

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

MATERIALE CONSIGLIATO E OBBLIGATORIO

Il seguente materiale è consigliato ai partecipanti a tutte le gare e, data la particolarità del percorso, **obbligatorio** per i partecipanti alla 34900 metri:

- Riserva idrica di almeno mezzo litro da ripristinare a tutti i ristori.
- Riserva alimentare
- Telo termico

- Fischiello
- Telefono cellulare con numero dell'organizzazione,
- Giacca impermeabile.
- Fascia elastica
- Zainetto o marsupio atto a contenere il materiale elencato sopra.

Prima della partenza della 34900 metri, verrà effettuata una verifica di tale materiale e gli atleti che non ne fossero in possesso saranno dirottati sulla 19900 metri.

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.

In uno dei check points del percorso lungo, verrà inoltre fatto un controllo del materiale obbligatorio a tutti i concorrenti della 34900 metri. Chi non fosse in possesso del materiale elencato sopra 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.

ISCRIZIONI

Per i tesserati FIDAL, le iscrizioni alla gara competitiva dovranno pervenire entro le ore 21 di mercoledì 1 maggio on-line sul sito www.fidal.it specificando la distanza scelta nella finestra "note".

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 schirrupietro51@gmail.com.

La quota d'iscrizione è di 15 euro per entrambe le distanze di gara e comprende: pacco gara, pettorale, quota federale, ristori e pranzo finale e dovrà essere saldata la mattina della gara al momento del ritiro del pettorale.

RITROVO E LOGISTICA

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

PREMIAZIONI

Per entrambe le distanze di gara, saranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili e il primo di categoria di ogni fascia di età maschile e femminile con premi in natura e/o materiale tecnico.

Eventuali altri premi verranno comunicati prima gara.

PROGRAMMA

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	7h00
PARTENZA 34900 METRI	8h00
PARTENZA 19900 METRI	8h45
PARTENZA NON COMPETITIVA	A seguire
PREMIAZIONI 19900 METRI	12h00
PRANZO	A partire dalle 12h30
PREMIAZIONI 34900 METRI	14h30

NON COMPETITIVA

Oltre alle gare competitive, è prevista una passeggiata non-competitiva di 9900 metri che percorre i primi 5 e gli ultimi 5 km delle gare competitive. Il costo dell'iscrizione sarà di 10 euro, comprende il pranzo e verrà regolarizzata sul posto. La partecipazione alla passeggiata deve essere prenotata entro mercoledì 1 maggio inviando un'e-mail all'indirizzo info@atleticacapoterra.it in cui si specifica la richiesta d'iscrizione alla passeggiata, nome e cognome dei partecipanti. A chi non avrà prenotato non potrà essere garantito il pranzo.

PRANZO ACCOMPAGNATORI

Gli accompagnatori potranno partecipare al pranzo al costo di 7 euro. La partecipazione al pranzo deve essere prenotata entro mercoledì 1 maggio 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

La gara di 34900 metri fa parte della "Sfida Sentieri Sardi 2019". Tutti gli atleti che la porteranno a termine regolarmente otterranno punti validi per la classifica della "sfida". In particolare, il primo arrivato otterrà 150 punti e l'ultimo 50 punti. Tutti gli altri "finisher" otterranno un punteggio intermedio secondo la formula pubblicata 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, 1 Aprile 2019

Il Presidente, Pisani Lorenzo

Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773

Madeddu Gavino, tel. 3357827758

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

Pagina facebook: G.S. Atletica Capoterra

Pagina facebook: Sfida Sentieri Sardi

e-mail: info@atleticacapoterra.it

Sito web: www.atleticacapoterra.it