



SANTADI



ATLETICA SANTADI



COMUNE DI UTA



COMUNE DI



# ***12° Gran Fondo del Sulcis***

## ***2° Memorial Dott. Giovanni Murgia***

**già Sindaco di Santadi e Promotore della Pol. San Nicola prima società di atletica di Santadi fondata nel 1979**

**SANTADI 26 marzo 2023**

L'Associazione Polisportiva Dilettantistica Atletica Santadi ed il Comune di Santadi in collaborazione con il Parco Naturale di Gutturu Mannu, il 1° Reggimento Corazzato di Teulada e il Comune di Uta organizzano con l'approvazione del Comitato Regionale Sardo della FIDAL, una manifestazione regionale di corsa in montagna di 25 km denominata **12° Gran Fondo del Sulcis "2° Memorial Dott. Giovanni Murgia"**.

### **PROGRAMMA TECNICO E ORARIO**

Ritrovo giurie e concorrenti presso piazzale Chiesetta S.Lucia (Uta) **ore 08.30**, partenza gara **ore 09.30**. Premiazioni (loc. Pantaleo) alle ore 12.30. Le iscrizioni per la gara devono essere eseguite mediante iscrizione alla FIDAL in modalità on-line come da indicazioni nel paragrafo "Iscrizioni".

### **ISCRIZIONI**

Alla manifestazione, che si svolgerà il 26 marzo 2023 con partenza da Uta, loc. Santa Lucia, e arrivo a Santadi, loc. Pantaleo, possono partecipare tutti gli atleti delle categorie Promesse/Senior/ Maschili e Femminili tesserati FIDAL in regola con il tesseramento per l'anno 2023, i possessori di tessere RUNCARD ([www.runcard.com](http://www.runcard.com)) o di altri Enti di promozione sportiva o atleti residenti all'estero tesserati con una società di atletica affiliata all'associazione nazionale

di atletica del paese di residenza.

Le iscrizioni per la gara devono essere eseguite mediante iscrizione alla FIDAL in modalità on-line attraverso l'area riservata alle società: [www.fidal.it](http://www.fidal.it) - servizi on-line - affiliazioni e tesseramento - Iscrizioni alle gare, entro e non oltre le ore 21.00 del 22 marzo 2023  
MENTRE i tesserati RUNCARD o di Enti di promozione sportiva, riconosciuti dal Coni ed in convenzione con la Fidal, e i tesserati residenti all'estero di società di atletica affiliate all'associazione nazionale di atletica del paese di residenza dovranno inviare (entro e non oltre le ore 21.00 di mercoledì 22 marzo) tramite e-mail a [schirrupietro@tiscali.it](mailto:schirrupietro@tiscali.it)

- a) Copia della propria tessera RUNCARD o dell'Ente di promozione sportiva o, per atleti residenti all'estero, della propria tessera di una società di atletica affiliata all'associazione nazionale di atletica del paese di residenza, in corso di validità per il 2023;
- b) Copia del certificato medico sportivo di idoneità dell'attività agonistica per l'atletica leggera in corso di validità.

Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni ed avere validità almeno sino al giorno della gara.

(I certificati rilasciati per altre discipline sportive non verranno accettati).

La quota di partecipazione è stabilita in € 25,00 (tale cifra comprende: la quota federale, assistenza sanitaria, il pacco gara, t-shirt commemorativa della manifestazione [per i primi 250 iscritti alla gara], servizio navetta, 5 ristori durante il percorso ed uno a fine gara).

## **RITIRO PACCO GARA**

Il ritiro del pacco gara dovrà essere effettuato in loc. Pantaleo presso la segreteria della organizzazione, a cura di un componente della società presentando l'elenco degli atleti iscritti alla manifestazione, o individualmente dalle persone iscritti alla manifestazione tramite RUNCARD etc.

## **RITIRO NUMERI DI GARA E PAGAMENTO QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

I numeri di gara saranno forniti dall'organizzazione e dovranno essere ritirati presso la segreteria al punto di partenza alla Chiesetta di S. Lucia al momento del pagamento delle quote di partecipazione a cura dei dirigenti delle società di atletica o da parte delle persone iscritte.

## **CAMPIONATO SARDO MILITARE E FORZE DI POLIZIA**

La gara è valida per il Campionato Sardo Militare e Forze di Polizia di Corsa in Montagna 2023.

La classifica per le Forze Armate e Forze di Polizia verrà stilata dando un punteggio per ogni partecipante, secondo la posizione ottenuta nella speciale classifica riservata agli atleti iscritti al campionato sardo. Più specificamente: se gli atleti iscritti alla gara come militari o civili appartenenti alle Forze Armate o Forze di Polizia sono 100, si attribuiranno 100 punti al primo classificato, 99 al secondo e così via. Infine, si sommeranno i punteggi acquisiti da tutti gli atleti alla forza armata o forza di polizia di appartenenza, e si stilerà la relativa classifica. Verranno premiate le prime cinque squadre. Inoltre, al primo atleta militare sarà assegnato il titolo di Campione Sardo Militare di Gran Fondo.

N.B. Gli atleti che vorranno partecipare al Campionato Sardo Militare e Forze di Polizia devono comunicare all'organizzazione il Corpo di appartenenza, tassativamente entro mercoledì 22 marzo 2023, compilando l'apposito modulo allegato al programma e trasmetterlo via email all'indirizzo: [atletica.santadi@tiscali.it](mailto:atletica.santadi@tiscali.it).

## **SERVIZIO NAVETTA**

L'organizzazione metterà a disposizione, un servizio di bus navetta per il trasferimento degli atleti dalla località Pantaleo (punto di arrivo della gara e punto per il ritiro del pacco-gara) alla località Santa Lucia (punto di partenza e ritiro dei numeri di gara). La partenza dei bus è prevista per le ore 07.30/07.45. Coloro che intendono usufruire di tale servizio dovranno comunicarlo all'indirizzo email: [atletica.santadi@tiscali.it](mailto:atletica.santadi@tiscali.it) entro e non oltre il 22/03/2023. N.B. Borse, zainetti e quant'altro possono essere depositati nella navetta per essere riportati a Pantaleo.

## **PREMIAZIONI**

Verranno premiati i primi cinque Classificati Maschili e Femminili Assoluti con premi in denaro come segue:

Primo classificato: €200  
Secondo classificato: €100  
Terzo classificato: €80  
Quarto classificato: €70  
Quinto classificato: €60

oltre ai prodotti tipici, coppe e trofei.

Dagli SM35 ed oltre e SF35 ed oltre verranno premiati i primi 3 classificati di ogni fascia d'età con prodotti tipici locali.

N.B. Gli atleti arrivati fra i primi 5 maschili e femminili assoluti verranno esclusi dalle premiazioni per fascia di età.

Eventuali premi aggiuntivi saranno comunicati il giorno della gara.

## DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla gara denominata 12° Gran Fondo del Sulcis - 2° Memorial Dott. Giovanni Murgia, l'atleta autorizza gli organizzatori all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento che lo ritraggono durante la gara.

## TUTELA SANITARIA

L'organizzazione assicura la presenza di n. 3 ambulanze (una al seguito degli atleti, una posizionata a km 19 ed una all'arrivo della gara tutte provviste di personale medico).

Tutti gli atleti e/o i Presidenti delle società di appartenenza, con l'iscrizione dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento, comprese le norme sulla tutela sanitaria in atletica leggera, come previsto dai D.M. del 18.02.1982 (G.U. 5.03.1983) ed integrativo D.M. 28.02.1983 sull'accertamento obbligatorio della idoneità alla attività sportiva agonistica. Con l'iscrizione quindi, tutti i partecipanti dichiarano di essere in regola con le norme FIDAL o federazioni di appartenenza, esonerando in tal senso il comitato organizzatore da ogni responsabilità in materia di tutela sanitaria, civile e penale.

## NORME DI PREVENZIONE PER IL CONTAGIO da Sars Covid 19.

Per quanto non contemplato sul programma, valgono i regolamenti FIDAL e la normativa DPCM COVID in vigore alla data della Manifestazione. Per le indicazioni sulle procedure anti covid <https://www.fidal.it/content/Covid-19/127307>

**ALTRE NORME** - Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme dei Regolamenti F.I.D.A.L., G. G. G. e della Presidenza federale.

## ALTRE INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni potete contattarci ai numeri:

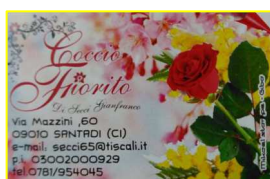
+39 3406226813 Marco	+39 3497577936 Carla	+39 3495434571 Elisabetta	+39 3276841726 Eraldo
+39 3397245153 Gianfranco	+39 3488566749 Guido	+39 3403253027 Monica	+39 3339186830 Nicola
+39 3406666204 Angelo	+39 3488972048 Francesco	+39 3485190205 Jeff (info in inglese)	

Il Presidente dell'Atletica Santadi  
Marco Pusceddu

## RINGRAZIAMENTI ALLE SEGUENTI ASSOCIAZIONI DI SOCCORSO E PROTEZIONE:



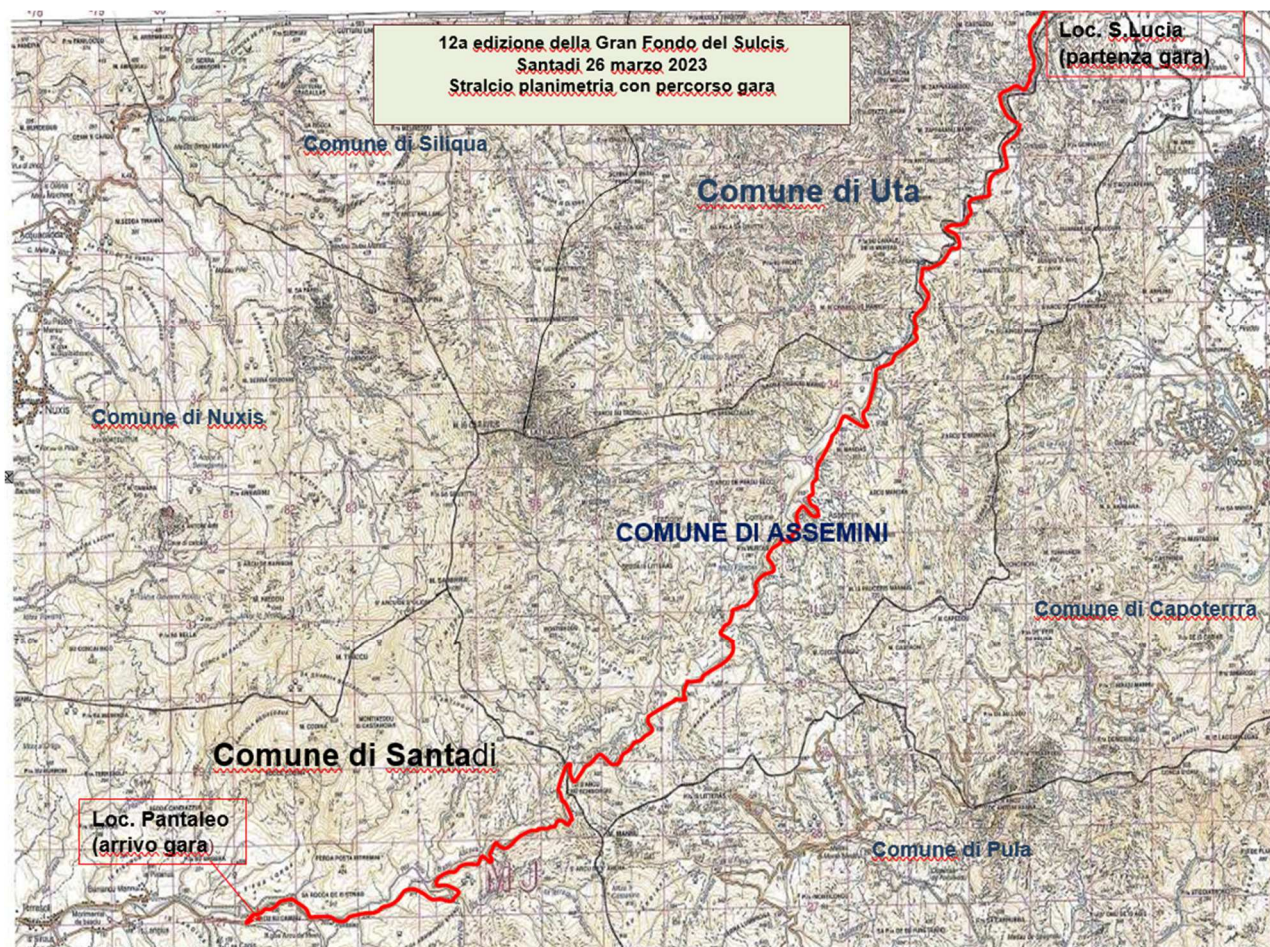
## RINGRAZIAMENTI AI NOSTRI SPONSOR





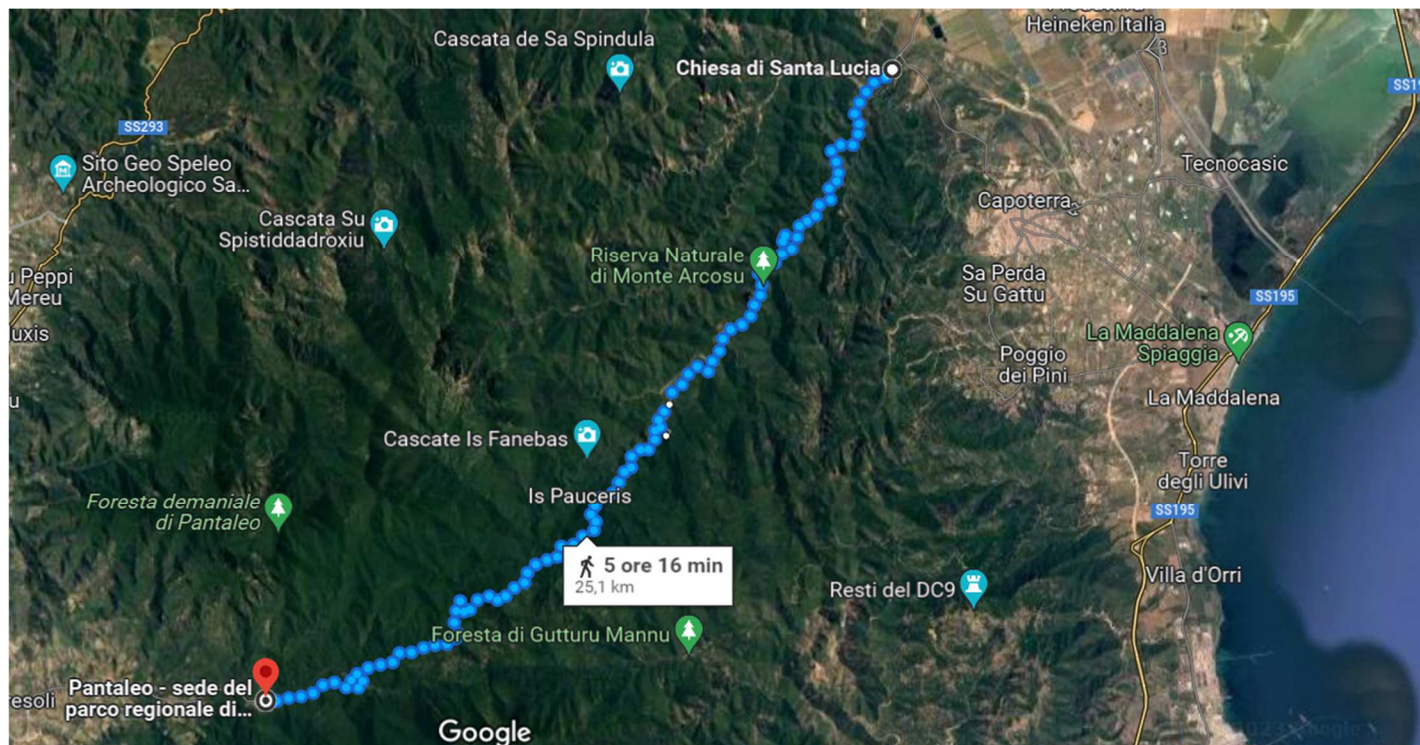
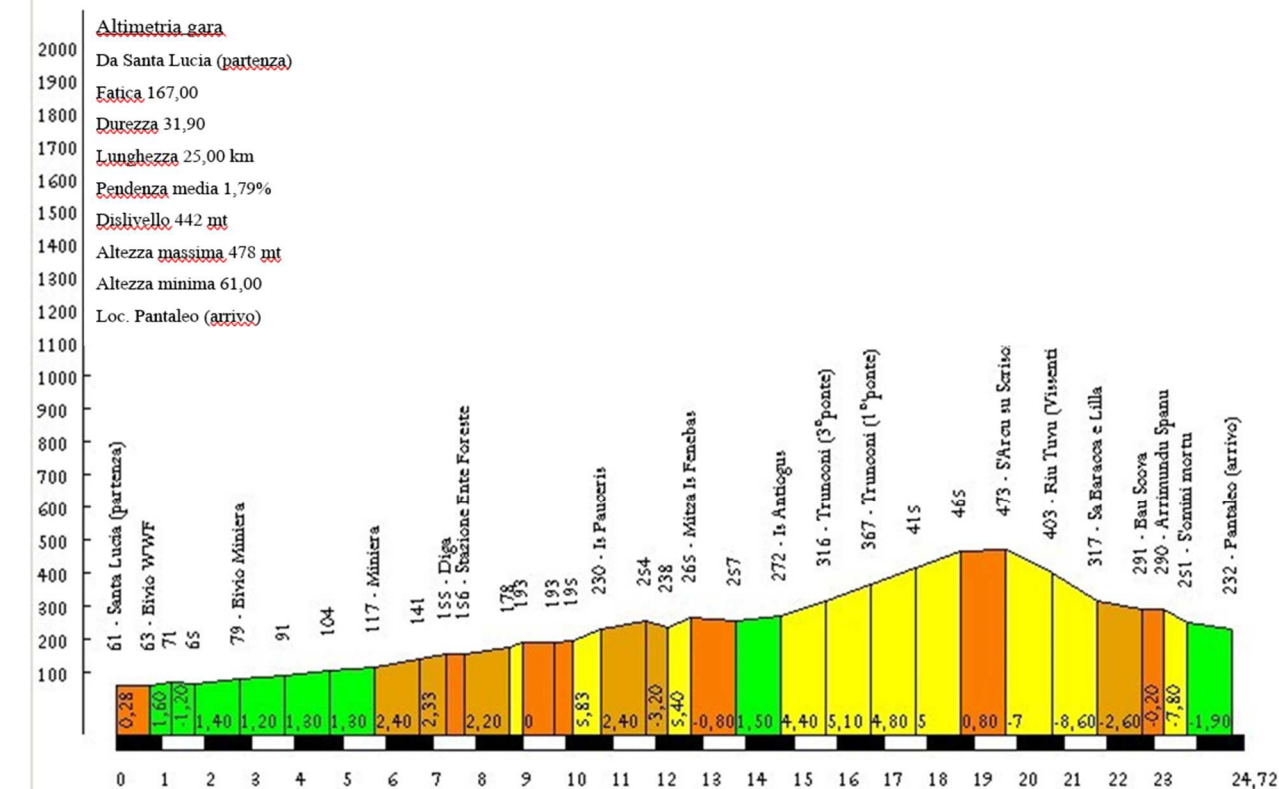


## INFORMAZIONI SUL PERCORSO:





**12° Edizione Gran Fondo Sulcis -2° Memorial Dott. Giovanni Murgia  
SANTADI 26 marzo 2023**



## Google maps

NB: L'indicazione di durata del percorso è chiaramente a passo di camminata, mentre la lunghezza è abbastanza precisa)

## Video del percorso via YouTube, preparato dal nostro fotografo e istruttore Nicola Pinna:

Riprese di tutto il percorso in versione molto rapida (durata 2'35''): <https://www.youtube.com/watch?v=YlwdXReDuBE>

Riprese di tutto il percorso in versione rapida (durata 9'44''): <https://www.youtube.com/watch?v=x3Qwvx44KNA>

## Video della Foresta di Pantaleo vicino all'arrivo, sempre di Nicola Pinna:

Riprese del monumento naturale "Sa Perda posta in Tremini": <https://www.youtube.com/watch?v=fHDy8HR9-vw>

## Descrizione del Percorso

La gara si svolgerà su un percorso di 25,00 km completamente su strada sterrata (eccetto per 1,5 km alla partenza e gli ultimi 2 km all'arrivo, di strada asfaltata). Il percorso, sulla strada provinciale n.1 Santadi – Capoterra, è all'interno del nuovo *Parco Naturale Gutturu Mannu*, e passa ai confini della *Riserva Naturale di Monte Arcosu* di proprietà del WWF. Si tratta di uno dei paesaggi più suggestivi ed apprezzabili per quanto riguarda il trekking e mountain bike.

La partenza della gara è prevista dalla piazzetta antistante la *Chiesetta Campestre di Santa Lucia*, ad una altimetria di 61 s.l.m. Per 1,5 km, la strada è quasi pianeggiante ed asfaltata. Lasciato l'asfalto, si comincia a salire gradatamente, sino al 7° km circa, con una altimetria di 141 s.l.m. Dal 7° km, la strada comincia a salire più rapidamente, sino all'11° km (254 metri s.l.m.), dove per circa 1 km troviamo nuovamente un tratto pianeggiante ed anche una leggera discesa (un attimo di respiro!!). Dal km 12,5 circa, all'altezza del bivio per la *Mitza di Is Fenebas*, la strada comincia a salire rapidamente, per circa 6,5 km, (dai 265 metri s.l.m. sino al passo *S'Arcu su Scrisorgiu* 473 metri s.l.m.): questo è senza dubbio, dal punto di vista tecnico, il tratto più difficile della gara. Dal passo *S'Arcu su Scrisorgiu* comincia la discesa, per circa 6 km: all'inizio, per i primi 2 km abbastanza ripida, fino alla *località Bau Scova* (al 22° km) dove troviamo nuovamente un tratto pianeggiante (per 1 km circa), poi dal 23° km c'è strada asfaltata e leggera discesa sino al traguardo in *località Pantaleo*.

## **COME RAGGIUNGERE LA LOCALITÀ DI SVOLGIMENTO**

### Per la località Santa Lucia in Comune di Uta

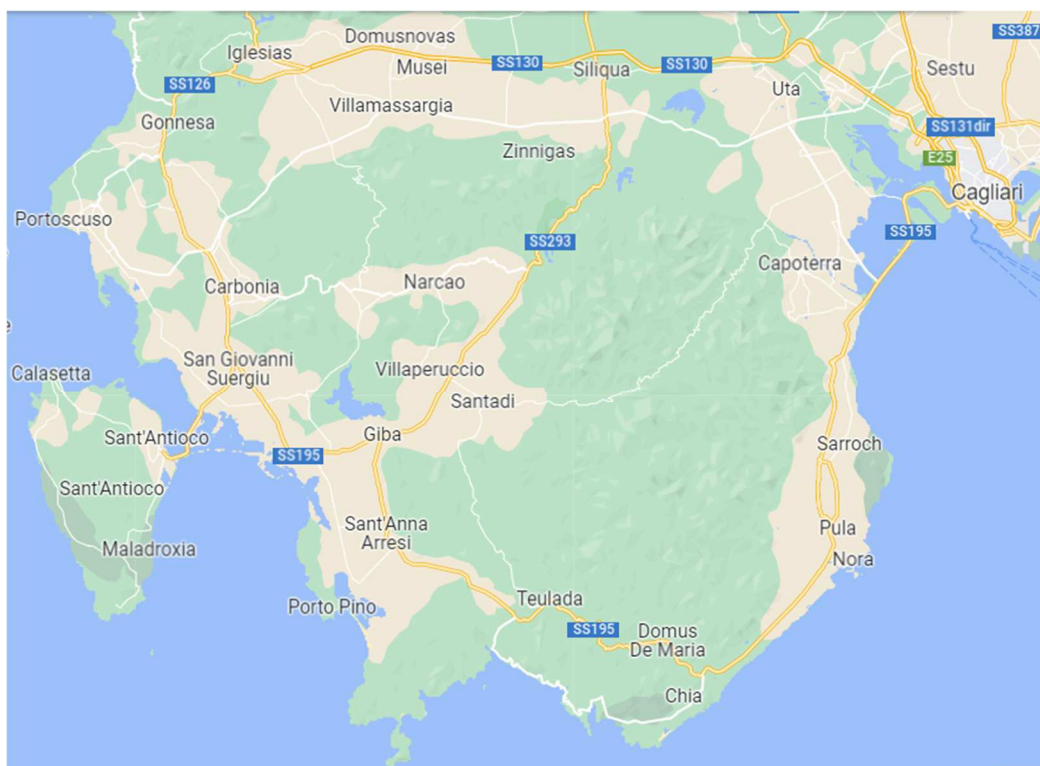
Arrivando da Cagliari: seguire la S.S. 195 per Pula, svoltare dopo 8 km per la Dorsale consortile in direzione Macchiareddu – CASIC. Da qui imboccare la Strada Ovest e proseguire fino alla Chiesa campestre di Santa Lucia, punto di partenza.

Arrivando dalla costa occidentale: arrivare alla S.S. 130 fino al bivio che conduce alla SP. 2 Pedemontana fino a ricollegarsi alla Dorsale consortile. Da qui il percorso ricalca quello già descritto per chi arriva da Cagliari.

### Per la località Pantaleo in Comune di Santadi

Arrivando da Cagliari: seguire la S.S. 130 per Iglesias, svoltare per Siliqua seguire la S.S. 293 sino a Santadi attraversare il paese verso il Bosco di Pantaleo dopo circa 6 Km. si è a destinazione.

Arrivando dalla costa occidentale: seguire la S.S. 130 fino al bivio che conduce a Siliqua fino a ricollegarsi alla S.S. 293 per Santadi. Da qui il percorso ricalca quello già descritto per chi arriva da Cagliari.



## **PRANZO DI FINE GARA**

Dopo le premiazioni, i partecipanti e gli accompagnatori possono usufruire del servizio pranzo che verrà preparato dall'Associazione AUSER di Santadi. Il costo del pranzo sarà pari a €15,00 per adulti e €10,00 per bambini sino ai 12 anni. Comprenderà un primo e un secondo della cucina tradizionale sarda, dolci e acqua e vino. Per aiutare con l'organizzazione si chiede gentile prenotazione entro mercoledì 22 marzo 2023 al +39 3485190205 (Jeff) o al +39 3479461478 (Bruno) oppure all'indirizzo e-mail: [jeff.grosch@yahoo.it](mailto:jeff.grosch@yahoo.it).

**MODULO VALIDO PER ISCRIZIONI  
CAMPIONATO SARDO MILITARE E FORZE DI POLIZIA DI CORSA IN  
MONTAGNA**

## Denominazione gara: **12° Gran Fondo del Sulcis**

**Località: Santadi (SU)**

**Data svolgimento: 26 marzo 2023**

## Modulo iscrizione

[illegible]