



1° TRAIL PIXINAMANNA

PULA

Tipologia : **CORSA IN MONTAGNA**

DATA : **Sabato 26 NOVEMBRE 2022 START 09:00**

La A.S.Dilettantistica Atletica PULA con il patrocinio dell'Ente Parco GUTTURU MANNU del Comune di Pula in collaborazione con Ente Forestas, Sardegna Ricerche e con l'approvazione della FIDAL Comitato Regionale Sardo, organizza una manifestazione di **CORSA IN MONTAGNA** (trail running) denominata:

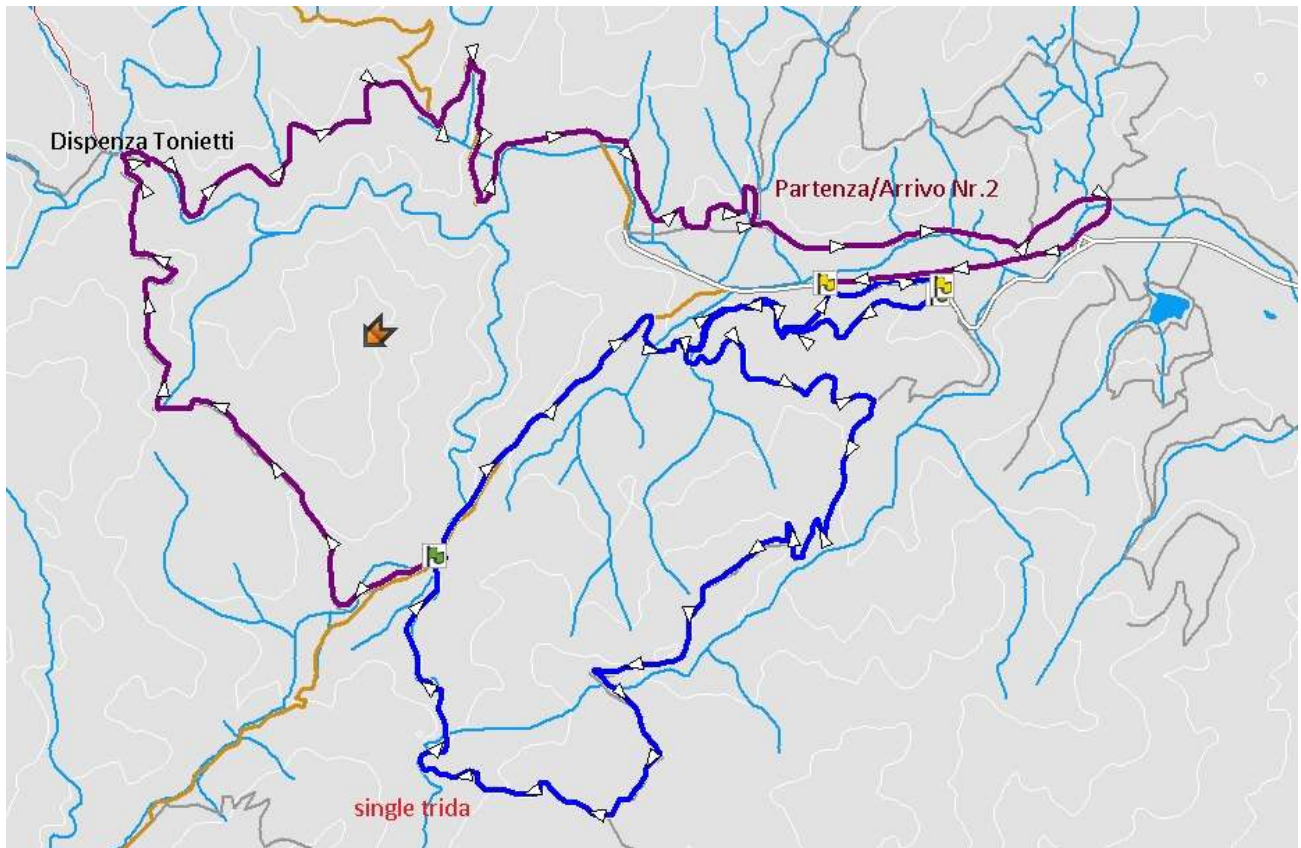
1° TRAIL PIXINAMANNA - PULA

PERCORSI

Sono previste due distanze di gara:

- **"SHORT TRAIL"** di circa 15 km con 530 metri di dislivello positivo,
- **"TRAIL"** di circa 27 chilometri con 1000 metri di dislivello positivo.

Inoltre una **"CAMMINATA"** ludico-motoria non competitiva di circa 5/6 chilometri che seguirà strada sterrata/cementata nei pressi degli edifici del PARCO TECNOLOGICO POLARIS.



Partenza Polaris Nr.2 o Caserma Forestale, direzione Polaris Nr.3 (casa ballati) - sentiero quota 100 – single su gattu – single Lorenzo – trida – sa scala – su gattu – quota 100 - Arrivo (circa 15km altimetria positiva 530m) ;

SIMILE AL CORTO + Strada direzione Dispenza Tonietti – single – strada piscinamanna – single espi – Polaris n.10 - ARRIVO (circa 27km altimetria positiva 1000m)



Il percorso non competitivo sarà di 5/6 km su percorso “quota 100” e strada sterrata/cementata pressi edifici PARCO TECNOLOGICO.

Sia il TRAIL che lo SHORT TRAIL non presentano particolari difficoltà tecniche ma qualche breve tratto presenta pendenze ripide e dei tratti potrebbero risultare scivolosi 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.

Nei giorni che precedono la gara, forniremo informazioni aggiornate sulla situazione dei vari percorsi, compresa planimetria e altimetria del percorso e dislocazione dei ristoranti.

MATERIALE CONSIGLIATO e OBBLIGATORIO

Il seguente materiale è **obbligatorio** per i partecipanti al "TRAIL" e **consigliato** ai partecipanti dello "SHORT TRAIL" :

- Riserva idrica di almeno mezzo litro da ripristinare a tutti i ristoranti.
- 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.

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 off-line come "VIEWRANGER" o "OSMAND".

ISCRIZIONI

Le gare competitive TRAIL e SHORT TRAIL sono aperte a tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni di età, italiani e stranieri residenti, iscritti a FIDAL o ad un ente di promozione sportiva e di essere in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'**atletica leggera**

. Per gli atleti affiliati **FIDAL** appartenenti alle categorie Juniores, Promesse e Senior, l'iscrizione dovrà essere finalizzata mediante procedura online www.fidal.it entro e non oltre le **ore 21:00 di mercoledì 23 novembre 2022**.

. Per tutti gli atleti tesserati **Runcard** o **Ente di Promozione Sportiva**, dovranno inviare una e-mail a schirrupietro@tiscali.it allegando copia della tessera e certificato medico agonistico valido per il settore atletica **valido alla data del 26 Novembre 2022**. Gli originali dovranno essere presentati al ritiro pettorali.

La quota di iscrizione per ogni atleta è fissata a 20 euro per lo SHORT TRAIL e 25 euro per il 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 12 euro.

Le iscrizioni chiudono alle ore 21,00 di Mercoledì 23 Novembre 2022 o al raggiungimento del numero massimo di atleti iscrivibili che è fissato in 100 per ognuna delle 2 gare. Il pagamento della quota di iscrizione da diritto a:

- assicurazione
- assistenza medica
- pettorale di gara
- punti di ristoro lungo il percorso e ristoro post gara
- pacco gara

PREMIAZIONI

Per tutte le distanze competitive di gara, saranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili. Eventuali altri premi verranno comunicati prima della gara. Non sono previsti premi in denaro.

Avendo voluto supportare il "**Primo Giro d'Italia di Plogging**" per tutte e tre le distanze compresa la Camminata ludico-motoria sarà premiato il concorrente che porterà al traguardo il maggior volume o peso di rifiuto raccolto lungo il percorso.

RITROVO E LOGISTICA

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI 8h00 Loc. PIXINAMANNA edificio N.2
PARTENZA TRAIL 9h00
PARTENZA SHORT TRAIL 9h15
PARTENZA CAMMINATA LUDICO/MOTORIA a seguire
PREMIAZIONI TRAIL E SHORT TRAIL 14h30

Distribuzione e consegna pettorali e pacchi gara

Le operazioni di ritiro pettorale verranno effettuate con la seguente modalità:
venerdì 25 Novembre 2022 presso l'edificio N.2 dalle ore 15.00 alle ore 19.00;
sabato 26 Novembre 2022 presso l'edificio N.2 dalle ore 8:00 alle ore 08:45.

Ristori

Sono previsti 3 ristori più il ristoro finale

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 per questo motivo supportiamo con la nostra manifestazione il progetto **"Primo Giro d'Italia di Plogging 2022"** che si concluderà a Cagliari il prossimo **27 Novembre 2022**. Per questo motivo invitiamo gli atleti che partecipano alla manifestazione sportiva a dare il loro personale contributo alla salvaguardia dell'ambiente raccogliendo spontaneamente i rifiuti che troveranno lungo il percorso di gara (su tutte le distanze, Trail, Short Trail e Camminata ludico motoria). Sarà premiato l'atleta per ogni distanza di gara che porterà al traguardo la maggior quantità di rifiuti (bossoli, cartacce, plastica, bottiglie) eventualmente rinvenuta sul percorso. L'organizzazione fornirà un sacco per la raccolta a tutti gli atleti all'interno del Pacco Gara, lo stesso potrà essere consegnato all'arrivo per poter partecipare alla gara di raccolta rifiuti.

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 se 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 se 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. E' necessario quindi limitare i tempi e questo sarà fatto imponendo un cancello orario intermedio sul percorso "TRAIL". Il cancello orario sarà posto al bivio della gara lunga, in corrispondenza con la separazione dei tracciati del "TRAIL" con lo "SHORT TRAIL".

Tutti gli atleti che giungeranno in quel punto oltre l'orario previsto, saranno dirottati sul tracciato dello SHORT TRAIL e considerati fuori classifica.

Gli atleti vorranno proseguire il percorso oltre il tempo massimo potranno continuare consegnando il pettorale ed esonerando l'organizzazione da qualsiasi responsabilità.

Comportamenti degli atleti in gara

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, personale di soccorso ed intervento medico qualificato, in costante contatto con la base. In zona arrivo saranno presenti un'ambulanza ed un medico. Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e controlleranno il materiale obbligatorio, chi fosse sorpreso senza il materiale obbligatorio verrà penalizzato. Si richiede capacità di orientarsi e di sapersi gestire in montagna, anche in caso di cattive condizioni climatiche. E' doveroso e obbligatorio prestare assistenza a tutte le persone in difficoltà e se necessario avvisare i soccorsi. Nel caso in cui un concorrente abbia perso del tempo per soccorrere un altro concorrente ferito o in difficoltà, può richiedere alla Giuria di Gara la riduzione del tempo impiegato nella classifica ufficiale. Ogni atleta ferito o in difficoltà, può chiamare i soccorsi:

- presentandosi a un punto di controllo ufficiale;
- chiamando un numero dell'organizzazione;
- chiedendo ad un altro atleta di avvisare i soccorsi.

AVVERTENZE - CONDIZIONI METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (allerte meteo, forti piogge/temporali, allagamenti), l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto variazioni di percorso in modo da eliminare eventuali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. Le eventuali variazioni saranno comunicate ai partecipanti e segnalate dagli addetti. L'organizzazione si riserva di annullare la gara in caso di condizioni meteo che possano mettere a repentaglio la sicurezza dei partecipanti.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

Pula, 20 Ottobre 2022

**Il Presidente
Avv. Paolo Crocè**

Info mail: asdatleticapulatri@gmail.com