



## **FILOSOFIA DELLA CORSA – REGOLAMENTO**

Caro Atleta, dandoti il benvenuto, vogliamo mettere a disposizione questo regolamento affinché, nel rispetto delle regole, tu possa vivere una stupenda esperienza da ricordare nel tempo. È importante tu sia cosciente che ti troverai a correre in un ambiente naturale e per questo vuole anche essere rispettato.

Nel redigere questo regolamento, abbiamo prestato una particolare attenzione alla sicurezza dei concorrenti e al rispetto della natura. Per la sicurezza e la salvaguardia della vostra salute è importante un adeguato allenamento, che vi permetta di affrontare con tranquillità il percorso e apprezzarne le qualità. Ricorda inoltre che alcuni punti del regolamento che ti potrebbero sembrare ostici nascono, dalla volontà di rendere fruibili e veloci le incombenze amministrative. Speriamo in una triplice e reciproca soddisfazione:

- Sarai contento tu perché tornerai a casa con un ricordo meraviglioso scoprendo un territorio che probabilmente prima non conoscevi;
- saremo contenti noi perché la nostra passione da sempre è quella della valorizzazione delle nostre bellezze ambientali;
- sarà contenta la natura perché è stata rispettata.

Leggilo con calma per comprenderne il contenuto, ma soprattutto il suo significato.

Fatta premessa, ora passiamo al regolamento che andrà letto, condiviso e accettato senza riserve in tutte le sue parti.

## **REGOLAMENTO**

### **ORGANIZZAZIONE E RESPONSABILI**

Organizzazione: Sardinia trail competitons, ASD Sardinia Sport Show e EPS ASC Sport Regione Sardegna.

Responsabile organizzativo Gianni Lutz cell: 3457596150 (Sardinia Sport Show )

## **Art. 1 PROVA E DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Trail non competitivo, in ambiente naturale, con percorrenza di sentieri, carrabili a penetrazione agraria, single track e arenili della costa della marina del comune di San Vero Milis (OR).

Non è una gara di atletica leggera e non è una gara FIDAL.

Non ci sono cancelli orari.

### **CAPO MANNU Trail Running**

La partenza e l'arrivo saranno presso il piazzale della chiesa di Mandriola all'ingresso della borgata marina nel comune di San Vero Milis (OR).

Il percorso sarà segnalato con nastri arancioni, gialli, bandierine arancioni e cartelli direzionali arancioni.

Il percorso avrà un senso anti orario e la segnaletica, per agevolare il passaggio degli atleti nei tratti più impegnativi e individuare la miglior percorrenza, verrà posizionata sempre alla sinistra in direzione corsa. La cadenza della segnaletica non supererà i 50 metri l'uno dall'altro.

Nel percorso saranno presenti diverse indicazioni chilometriche segnalate su cartello.

### **DISTANZE PREVISTE**

- 15 km con dislivello complessivo poco inferiore ai 240D+, una elevazione massima di 46 m sul livello del mare;
- 9 km con dislivello complessivo poco inferiore ai 190D+

### **DESCRIZIONE SINTETICA PERCORSO**

CAPO MANNU NIGHT RUN:

- 78% strada sterrata, sabbia compatta, sentieri, single track sotto costa;
- 2% asfalto;
- 10% arenile

## **Art. 2 PARTECIPAZIONE**

La corsa podistica sarà consentita a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione, tesserati o no a Federazioni o EPS, ma in ogni caso in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità e di essere pienamente coscienti della lunghezza, delle difficoltà tecniche, della specificità della prova ed essere fisicamente pronti per affrontarla.

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

Per partecipare al CAPO MANNU Trail Running è indispensabile:

- Aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale che permetta di gestire i problemi creati da questo tipo di prova e particolarmente;
- Saper gestire i problemi fisici o mentali derivanti dalla fatica, i problemi digestivi, i dolori muscolari o articolari, le piccole ferite etc;
- Essere pienamente coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è aiutare un corridore a gestire questi problemi:
- Essere pienamente coscienti che per questa attività in ambiente naturale la sicurezza dipende soprattutto dalla capacità del corridore ad adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

### **Art. 3 PARTECIPAZIONE ALLA CAMPAGNA "IO NON GETTO I MIEI RIFIUTI"**

I vari posti di rifornimento saranno approvvigionati di sola acqua naturale.

Saranno disponibili i bicchieri in plastica che verranno gettati negli appositi cestini collocati in ogni singolo punto di ristoro.

Non sarà consentito farsi accompagnare sul percorso da altra persona che non sia regolarmente iscritta.

### **Art. 4 CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE**

Non ci sono limitazioni specifiche.

Il certificato medico dovrà essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet Wedo Sport e verrà recepito e convalidato dal PORTALE incaricato della iscrizione. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo, non potrà prendere parte alla competizione. Non verranno accettati certificati o iscrizioni al momento della partenza.

### **Art. 5 NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI**

CAPO MANNU Trail Running : 200.

Verranno garantiti pacchi gara completi per coloro che provvederanno all'iscrizione entro la data stabilita del 13 GIUGNO 2019 attraverso il sito internet [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net)

Sono possibili iscrizioni anche successive alla data sopra indicata e fino alle ore 24,00 del giorno 22 Giugno nel lungomare dove avverrà la partenza e l'arrivo. Ciò consentirà all'atleta di prendere parte al trail, senza sovrapprezzo ma senza la possibilità di avere né un pettorale personalizzato, né la certezza di avere la maglia tecnica commemorativa (fino ad esaurimento).

### **Art. 6 MODALITÀ D'ISCRIZIONE**

L'iscrizione al CAPO MANNU Trail Running potrà effettuarsi esclusivamente attraverso Wedo Sport.

Per rendere effettiva l'iscrizione, dovrà essere espletata l'intera procedura gestita da Wedo Sport allegandovi il certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità nonché la liberatoria firmata.

In via eccezionale, attraverso contatto diretto con la direzione corsa (Gianni), si può optare per soluzione indiretta. Per questa opzione e per chi si iscrivesse sul posto e nella data dell'evento, sarà comunque necessario per definire l'iscrizione, presentare quanto richiesto: liberatoria e certificato.

La quota di iscrizione per le due distanze è fissata in Euro 19

*La quota d'iscrizione comprende:*

- Pettorale personalizzato;
- Pacco gara (maglia in tessuto tecnico);
- Ticket per una birra da consumarsi dopo l'arrivo.

*La quota di iscrizione non comprende:*

- Quanto non espressamente dichiarato alla voce "la quota d'iscrizione comprende".

#### **Art. 7 PETTORALI**

Ogni pettorale è rimesso individualmente a ogni concorrente all'atto della registrazione. Deve essere portato sul petto, sul ventre o sulla coscia ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Al passaggio del traguardo, ogni atleta deve accertarsi di essere stato "registrato" dagli stessi addetti al cronometraggio.

#### **Art. 8 CLASSIFICHE E PREMI**

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne, riscontrabile sulla pagina fb SARDINIA TRAIL COMPETITIONS. Verranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili in classifica generale delle due distanze e i primi arrivati per categoria sempre maschile e femminile.

Le categorie dovranno intendersi per anno compiuto e sono distinte in:

- Under 30, 30-35, 36-40, 41-45, 46-50, 51-55, 56-60, 61-65, Over 65
- I vincitori assoluti non entreranno a far parte dei premi per categoria.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

#### **Art. 9 SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E NORME PER IL RITIRO**

Sul luogo di partenza/arrivo presidierà un mezzo di soccorso-assistenza.

Lungo il percorso, a presidio dell'evento, saranno presenti addetti dello staff organizzativo.

In caso di ritiro lungo il percorso, il corridore è obbligato, immediatamente, a recarsi sul posto di soccorso-assistenza-ristoro più vicino per comunicare il proprio abbandono.

## **Art. 10 PUNTI RISTORO**

N° tre ristori artificiali (km 4, km 8 e km 12)

Ristoro finale all'arrivo.

È fatto divieto di abbandonare lungo il percorso qualsiasi materiale.

## **Art. 11 POSTI DI CONTROLLO, SCOPA**

Al vostro passaggio in alcuni punti prestabiliti (ristori artificiali), per monitorare la posizione degli atleti, un incaricato rileverà il numero di pettorale. Si chiede pertanto di agevolare tale operazione che è indispensabile per la sicurezza, poiché il riscontro tra punti di controllo successivi permette di accertare che non ci siano concorrenti mancanti.

In coda, la "scopa" seguirà l'ultimo atleta e si farà carico di accompagnarlo all'arrivo.

## **Art. 12 SQUALIFICHE**

Chi contravvenisse tali regole, ritenute fondamentali per il rispetto e la dignità di tutti e tutto, verrà squalificato e non potrà partecipare alle prossime edizioni. Tali termini saranno insindacabili e inderogabili.

I commissari di corsa presenti sul percorso e i capi-posto dei punti di controllo e ristoro sono abilitati a far rispettare il regolamento e nel caso ad applicare immediatamente una penalità seguendo la tabella seguente:

### **INFRAZIONE AL REGOLAMENTO PENALIZZAZIONE – SQUALIFICA**

Taglio che rappresenta una riduzione importante (scorciatoia) – Perdita della posizione acquisita.

Abbandono di rifiuti (atto volontario) da parte di un Concorrente – Squalifica immediata.

Comportamento pericoloso accertato (che arrechi pericolo agli altri) – Squalifica immediata.

Mancato passaggio a un punto di controllo – Perdita della posizione acquisita.

## **Art. 13 ASSICURAZIONE**

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione di responsabilità civile per tutto il periodo della prova. La partecipazione avviene sotto l'intera responsabilità dei concorrenti, che rinunceranno a ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara.

Al momento dell'iscrizione, il corridore dovrà sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità che troverà sul portale Wedosport

#### **Art. 14 SPONSOR INDIVIDUALI**

I corridori sponsorizzati possono esporre i loghi degli sponsor solamente sull'abbigliamento e il materiale usato durante la corsa. È proibito esporre ogni altro accessorio pubblicitario (bandiere, striscioni, ecc.) in qualsiasi punto del percorso, compreso l'arrivo.

#### **Art. 15 DIRITTI ALL'IMMAGINE, PRIVACY E NEWSLETTER**

Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'organizzazione e i suoi partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine. Iscrivendosi a **CMTr** si verrà inseriti automaticamente nella newsletter dell'organizzazione per permettere di ricevere novità e dettagli della gara. È possibile essere rimossi inviando una mail all'indirizzo [sardiniasportshow@gmail.com](mailto:sardiniasportshow@gmail.com) con oggetto RIMOZIONE NEWSLETTER

#### **Art. 16 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

La partecipazione al CAPO MANNU Trail running comporterà l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

#### **Art. 17 PROGRAMMA**

Ore 17,30: apertura dell'ufficio registrazioni gare presso il gazebo adiacente il chiosco "GREEN WAVE", nel lungomare Putzu Idu.

Ore 19,00: chiusura registrazione.

Ore 19,15: briefing pre-partenza

Ore 19,30: partenza del 7° CAPO MANNU Trail Running

Ore 21,30: premiazioni

Per l'occasione, l'organizzazione metterà tutta una serie di servizi a disposizione degli atleti. Saranno a disposizione parcheggi gratuiti non custoditi (piazzale chiesa di Mandriola), docce (gratuite) e bagni nelle vicinanze del traguardo.