

regolamento

INFORMAZIONI GENERALI

La manifestazione propone 4 eventi che si svolgeranno il 20 Ottobre 2019 in ambiente naturale, nei territori di Macomer, Borore e di Scano di Montiferro.

Ogni prova si svolge su giro unico e in regime di semi-autonomia:

- [Tamuli Trail](#) km 16,2 km 320 D+
- [Pischina Sicca Trail](#) km 31,4 502 D+
- [Rocca Traessa Ultra Trail](#) km 60 1260 D+
- Camminata ludico motoria 6 km

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Potranno iscriversi tutti gli atleti che hanno compiuto i 18 anni di età in possesso di certificato medico sportivo per *l'attività agonistica atletica leggera* obbligatorio, con scadenza non antecedente al 20/10/2019.

Per poter partecipare è necessario essere tesserati presso un EPS (UISP, CSEN, ACSI, AICS, ASC, ASI, CNS, CSAIN, CSI, ENDAS, MPS, OPES, PGS, ACLI), essere in possesso di RunCard (FIDAL, EPS o Mountain&Trail) o essere tesserati FIDAL.

I non tesserati dovranno acquistare la RunCard FIDAL autonomamente prima di procedere all'iscrizione.

Per la camminata ludico motoria non sono necessari né il certificato medico né il tesseramento.

Per la partecipazione agli eventi è necessario:

- Essere assolutamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati;
- Aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale per potere gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare:
 1. Saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, nebbia, pioggia o grandine);
 2. Essere in grado di gestire, anche se si è isolati, problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, problemi gastrointestinali, dolori muscolari o articolari e piccole ferite.

SEMI AUTONOMIA

La semi-autonomia è intesa come la capacità di essere autonomi tra due punti di ristoro consecutivi, riferito alla sicurezza, all'alimentazione ed all'equipaggiamento, permettendo così di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili quali ad esempio brutto tempo, fastidi fisici, ferite etc.

Questo principio implica le regole seguenti:

- Ogni corridore deve portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Questo deve essere presentato alla distribuzione dei pettorali. Sono inoltre previsti controlli a sorpresa lungo il tracciato. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi ai controlli, pena la squalifica.

- I punti ristoro sono approvvigionati con bibite e cibo da consumare sul posto. L'Organizzazione fornisce solo acqua naturale per il riempimento delle borracce o delle *camel bag*. Alla partenza da ogni punto ristoro, i corridori devono avere la quantità d'acqua e di alimenti necessari per arrivare al punto ristoro successivo (per ridurre l'impatto ambientale non sarà consentito portare bicchieri o bottiglie lungo il percorso).
- È proibito farsi accompagnare sul percorso da una persona che non sia regolarmente iscritta alla gara.

MODALITÀ D'ISCRIZIONE

L'iscrizione avviene esclusivamente online tramite il servizio [wedosport](#), compilando l'apposito modulo in ogni sua parte. Il pagamento deve essere effettuato tramite il servizio online con carta di credito, paypal o tramite bonifico bancario.

L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi. Sarà possibile il passaggio da una distanza ad un'altra secondo le seguenti modalità:

- Ogni richiesta di passaggio dovrà essere effettuata entro e non oltre il 30/09/2019;
- Il passaggio ad una distanza superiore potrà avvenire solo dopo aver effettuato il versamento dell'integrazione della quota relativa;
- Il passaggio ad una distanza inferiore avverrà senza che possa essere chiesto nessun rimborso per la quota in eccesso versata.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

	dal 1/04 al 30/04/2019	dal 1/05 al 15/09/2019	dal 16/09 al 13/10/2019
Tamuli Trail 16,2 km 320 D+	10€	15€	20€
Pischina Sicca Trail 31,4 km 502 D+	20€	25€	30€
Rocca Traessa Ultra Trail 60 km 1260 D+	35€	40€	50€
Camminata ludico motoria 6 km	8€	8€	8€

Verrà praticato uno sconto di **5€** ai tesserati Club Supermarathon e agli iscritti alla **Ultramaratona del Gran Sasso – 50 Km del 28 luglio 2019** (gara partner nel campionato italiano IUTA COMBINATA INDIVIDUALE) a tutti gli atleti che si iscriveranno alla competizione **Sardinia Ultramarathon Rocca Traessa Ultra Trail 60 km 1260 D+**.

NB: per usufruire del codice sconto, inviare una mail a sardiniaultramathon@outlook.it allegando copia della tessera del Club Supermarathon o documento di avvenuta iscrizione alla Ultramaratona del Gran Sasso.

CONSEGNA PETTORALI E PACCHI GARA

La consegna dei pettorali della XIª Sardinia Ultramarathon e del relativo pacco gara avverrà nelle giornate di Sabato 19 Ottobre (dalle ore 18.00) e di Domenica 20 Ottobre 2019 (fino a 30 minuti prima della partenza delle rispettive gare) presso la Colonia ECA Monte S. Antonio Macomer.

MATERIALE OBBLIGATORIO

La partecipazione alle gare prevede l'utilizzo di materiale obbligatorio che il concorrente deve

avere sempre con se nel corso di tutto il percorso.

Il materiale indicato consente di affrontare la prova in sicurezza e deve essere integrato in funzione delle singole esigenze.

Equipaggiamento Obbligatorio 16km

- Telefono cellulare con inseriti i numeri di emergenza dell'Organizzazione. Tenere il telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica;
- Fischietto;

Equipaggiamento Obbligatorio 31 e 60 k

- Zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio;
- Telefono cellulare con inseriti i numeri di emergenza dell'Organizzazione. Tenere il telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica;
- Borracce o *camel bag* con riserva d'acqua di almeno 1 litro;
- Telo termico;
- Fischietto;
- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 100×6 cm);
- Riserva alimentare (qt. Idonea alla competizione).

PARTENZE

Gli orari possono subire delle modifiche, i partecipanti saranno avvisati per tempo.

Domenica 20 Ottobre 2019

ROCCA TRAESSA ULTRA TRAIL 60 km 1260 D+

Località *Su Cantareddu* | ore 07:30 briefing – ore 08:00 partenza

Domenica 20 Ottobre 2019

PISCHINA SICCA TRAIL 31,4 km 502 D+

Località *Su Cantareddu* | ore 08:30 briefing – ore 09:00 partenza

Domenica 20 Ottobre 2019

TAMULI TRAIL 16,2 km 320 D+

Località *Su Cantareddu* | ore 09:30 briefing – ore 10:00 partenza

Domenica 20 Ottobre 2019

CAMMINATA LUDICO MOTORIA 6 km

Località *Su Cantareddu* | partenza ore 10:15

PERCORSO

Il percorso della XI^a Sardinia Ultramarathon si sviluppa prevalentemente su sentieri sterrati con tratti di macchia mediterranea e boschetti: si snoda per i sentieri del territorio del *Marghine* (comuni di Macomer e Borore) e del *Montiferru* (comune di Scano di Montiferro).

La partenza e l'arrivo sono situati presso la Colonia ECA Monte S. Antonio a Macomer (località *Su Cantareddu*).

AMBIENTE

I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare

rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nelle eventuali sanzioni previste dal regolamento comunale.

METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia etc.) l'organizzazione si riserva di effettuare anche all'ultimo minuto delle 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.

SICUREZZA, ASSICURAZIONE, ASSISTENZA MEDICA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, saranno predisposti inoltre diversi punti di soccorso collegati via radio o via telefono con la direzione di gara; sarà presente un'ambulanza, la protezione civile ed un'equipe di medici durante tutta la durata delle gare.

Ogni corridore ferito o in difficoltà, potrà chiamare i soccorsi:

- Presentandosi ad un posto di soccorso o ai punti di ristoro;
- Chiamando i numeri di soccorso impressi sul pettorale;
- Chiedendo ad un altro corridore di avvisare i soccorsi.

Non dimenticate che le condizioni ambientali e le dinamiche della corsa possono farvi aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. **La vostra sicurezza dipenderà allora dal materiale che avete messo nel vostro zaino.**

Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni. Tutti i concorrenti devono rimanere sui sentieri tracciati. Il concorrente che si allontana volontariamente dai sentieri segnalati, non è più sotto la responsabilità dell'Organizzazione.

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione per la responsabilità civile per tutto il periodo delle prove.

PUNTI CONTROLLO E RIFORNIMENTO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti. Lo stesso sarà verificato anche ai singoli punti di rifornimento. Le gare sono in semi autosufficienza. Saranno comunque istituiti 5 punti ristoro sulla 60 km, 2 sulla 31 km e uno sulla 16 km con liquidi e solidi.

Nei punti di ristoro sono proposti:

- Bevande (acqua naturale, gasata, Cola);
- Cibi dolci e salati (a titolo di esempio: biscotti secchi, cioccolato, banane, arance, frutta secca, torte, crostate, biscotti salati, formaggio, salumi e pane).

Le posizioni dei singoli punti di ristoro saranno segnalate sul sito web dell'evento.

MODIFICHE DEL PERCORSO

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento e senza preavviso il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro. In caso di condizioni meteo sfavorevoli (forti piogge, rischio di temporali, scarsa visibilità etc.) la partenza può essere posticipata.

RITIRI

Tranne in caso di forza maggiore, il concorrente deve abbandonare la corsa solo ad un posto di controllo o ristoro. Deve quindi avvisare l'Organizzazione che lo riporterà alla Colonia ECA Monte S. Antonio.

PREMIAZIONI

Saranno premiati con oggetti artigianali o prodotti tipici i primi 5 classificati assoluti maschili e femminili di ciascuna distanza.

SEGNALAZIONE PERCORSI

Per il rispetto dell'ambiente verrà utilizzata segnaletica rimovibile costituita da nastri, frecce e pittura ecologica che scompare nel giro di alcuni giorni. E' obbligatorio seguire esclusivamente i sentieri segnalati.

ATTENZIONE: se non vedete più il segnale dopo 300 mt da una deviazione, tornate indietro!

CRONOMETRAGGIO

Il cronometraggio è a cura di **wedosport**. La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con un chip *usa e getta* che l'atleta troverà già incollato sul retro del pettorale. Il chip non andrà consegnato a fine gara.

Le classifiche con i tempi parziali e finali saranno disponibili sul sito wedosport.net

ACCOGLIENZA

- **Pasta Party:** il 20 Ottobre, al termine di ogni gara, il CS Fiamma Macomer è lieto di invitare tutti gli atleti e accompagnatori al Pasta Party. Il Pasta Party è previsto al termine della competizione e sarà garantito fino all'arrivo dell'ultimo concorrente. Il costo è compreso nell'iscrizione. Gli accompagnatori potranno contribuire liberamente con un'offerta o acquistando i biglietti della sottoscrizione a premi organizzata dalla società.
- Per chi fosse interessato (atleti o accompagnatori senza nessuna distinzione) saranno a disposizione i locali di Casa Conforti c/o Missionari Saveriani, suddivisi in camere da circa otto posti per uomini e donne con servizi igienici e docce al prezzo convenzionato di **20 € per notte, con servizio di pernottamento e prima colazione inclusa.**
- Presso la Colonia ECA Monte S. Antonio (situata in zona partenza e arrivo delle gare) sono disponibili altri 20 posti letto (suddivisi in camere per uomini e donne con servizi igienici e docce) **ad uso esclusivo dei soli atleti iscritti ad una qualsiasi delle competizioni della XIª Sardinia Ultramarathon (camminata ludico-motoria inclusa).**
In questo caso non è previsto nessun costo aggiuntivo ma questi dovranno essere obbligatoriamente prenotati all'atto dell'iscrizione sul sito wedosport e verranno assegnati **solamente all'avvenuto pagamento della relativa quota di iscrizione** sino ad esaurimento.

Esauriti i posti letto, per atleti e accompagnatori sarà comunque possibile pernottare gratuitamente presso la struttura con il proprio sacco a pelo.

- L'organizzazione è lieta di offrire a tutti gli atleti la cena di sabato 19 Ottobre presso la Colonia ECA Monte S. Antonio.

DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITÀ

Il partecipante con la firma del modulo di iscrizione, consapevole che le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti con le sanzioni previste in materia, dopo attenta

lettura del regolamento della manifestazione e, a perfetta conoscenza delle difficoltà del percorso, consapevole altresì dei rischi per l'incolumità personale connessi, dichiara:

- Di conoscere ed accettare il Regolamento della XI^a Sardinia Ultramarathon;
- Di essere in possesso di idoneo certificato medico, agonistico in corso di validità al 20/10/2019, per partecipare alla corsa, ai sensi del DM 18/02/82 e 28/02/83 e di essere informato delle controindicazioni mediche che lo riguardano e, per conseguenza, di sollevare il Comitato organizzatore da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadergli durante la corsa;
- Di esonerare il Comitato Organizzatore, il direttore di gara ed il responsabile del percorso da qualsiasi responsabilità, sia civile che penale, e di assumersi piena ed esclusiva responsabilità per danni subiti da cose e persone da lui causati a terzi o a beni di proprietà di terzi o a lui derivati, compresi infortuni personali e/o morte;
- Di essere cosciente della lunghezza della prova che si sviluppa su strade urbane ed extraurbane, in possibili condizioni climatiche difficili e/o mutevoli (caldo, freddo, fenomeni temporaleschi etc.), e che è necessaria una discreta ed adeguata preparazione atletica.

Informativa art. 13 Dlgs 196/2003

I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio per l'iscrizione alla XI^a Sardinia Ultramarathon saranno trattati dagli Incaricati del Comitato Organizzatore, in conformità al codice privacy, per la realizzazione dell'evento sportivo in oggetto e per l'invio di materiale informativo o pubblicitario da parte del Comitato Organizzatore o dei suoi partner.

I dati potranno essere comunicati a soggetti terzi per l'adempimento degli obblighi relativi alla manifestazione o per le finalità sopra indicate. In ogni momento si potranno esercitare i diritti di cui all'art. 7 del d.lgs 196/03 (cancellare, rettificare, etc.) verso il titolare del trattamento dei dati:

Comitato Organizzatore c/o CS Fiamma Macomer, VIA G. Marconi 15 – 08015 Macomer (NU).

Consenso: il sottoscritto acconsente all'utilizzo dei propri dati personali sopra riportati per le finalità.

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla XI^a Sardinia Ultramarathon, l'atleta autorizza gli organizzatori all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento che lo ritraggono durante la gara, per il tempo massimo previsto dalle Leggi vigenti.

AVVERTENZE FINALI

Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare, in qualunque momento, ogni clausola del presente regolamento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno tempestivamente comunicate agli atleti tramite il sito internet **sardiniaultramarathon.run** e sui propri social network.

CONTATTI

Organizzazione

ASD CS Fiamma Macomer

Via G. Marconi 15 – 08015 Macomer (NU)

Info location

Pietro [347 93 10 411](tel:3479310411)

Norma [328 48 34 719](tel:3284834719)

Info percorsi

Federico [329 29 46 515](tel:3292946515)

Tonino [329 40 79 837](tel:3294079837)

E-mail

sardiniaultramarathon@outlook.it

Sito internet

sardiniaultramarathon.run

Facebook

facebook.com/sardiniaultramarathon

Instagram

instagram.com/sardiniaultramarathon