

XI Sardinia Ultramarathon

REGOLAMENTO

L'Associazione Sportiva Dilettantistica CS Fiamma Macomer
ORGANIZZA la

XI Edizione della Tirrenia Sardinia Ultramarathon

Domenica 20 Ottobre 2019

Campionato Italiano IUTA di COMBINATA INDIVIDUALE

INFORMAZIONI GENERALI

La manifestazione propone 4 eventi che si svolgeranno il 20 ottobre 2019 in ambiente naturale nei territori di Macomer, di Borore e di Scano di Montiferro. Ogni prova si svolge su giro unico e in regime di semi-autonomia:

1. Tamuli Trail 16,2 km D+ 370
2. Sa Pischina Sicca Trail 31,6 km D+ 850
3. Sa Rocca TRAESSA UTRA TRAIL km 61 D+ 1650
4. 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, tesserati alla UISP, Fidal, in possesso di Runcard-EPS o Runcard Fidal.

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:
 - saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili (vento, freddo, nebbia, pioggia o grandine)
 - essere in grado di gestire, anche se si è isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastrointestinali, i dolori muscolari o articolari, le 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 ecc. Questo principio implica le regole seguenti:



XI Sardinia Ultramarathon

1. Ogni corridore deve **portare con sé per tutta la durata della corsa tutto l'equipaggiamento obbligatorio**. Questo deve essere **presentato alla distribuzione dei pettorali** ed in ogni momento, i commissari di gara potranno verificare che i concorrenti abbiano con sé tutto l'equipaggiamento obbligatorio. Il concorrente ha l'obbligo di sottomettersi a questi controlli, pena la squalifica.
2. 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 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.)
3. È proibito farsi accompagnare sul percorso, da una persona che non sia regolarmente iscritta.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione avviene via internet online tramite 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.

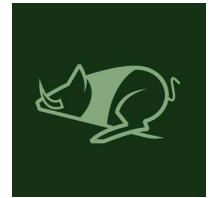
L'iscrizione è personale e definitiva, non sono ammessi scambi di pettorale e/o sostituzioni di nominativi. Sarà possibile il passaggio da una distanza ad un'altra secondo le seguenti modalità:

- 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 01/04 al 30/04/2019	Dal 01/05 al 15/09/2019	Dal 16/09 al 13/10/2019
Tamuli trail 16,2 km D+	10 €	15 €	20 €
Pischina Sicca trail 31,6 km D+ 850	20 €	25 €	30 €
Sa Rocca Traessa ultra trail km 61 D+ 1650	35 €	40 €	50 €
Camminata ludico-motoria km 6	8 €	8 €	8 €
Offerta combinata Sa Rocca Traessa ultra trail km 61 D+ 1650+ Ultramaratona del Gran Sasso 50 Km (U-M) 28/07/2019	30 €	35 €	45 €

NB L'iscrizione mediante l'offerta combinata verrà ritenuta valida contestualmente all'avvenuto pagamento di entrambe le gare.



XI Sardinia Ultramarathon

CONSEGNA PETTORALI E PACCHI GARA

La consegna dei pettorali della **XI Sardinia Ultramarathon** e del relativo pacco gara avverrà nelle giornate di **Sabato 19/10/2019 (dalle ore 18.00)** e **Domenica 20/10/2018 (fino a 30 minuti prima della partenza delle rispettive gare)** presso la **COLONIA E.C.A.MONTE S.ANTONIO Macomer**.

MATERIALE OBBLIGATORIO

La partecipazione a queste 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 ma che deve essere integrato in funzione delle singole esigenze.

Equipaggiamento Obbligatorio 16km

- Telefono cellulare inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere telefono sempre acceso, non mascherare il numero e partire con la batteria carica
- Fischiello

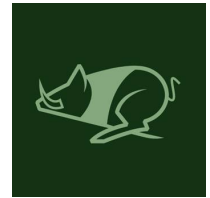
Equipaggiamento Obbligatorio 31 e 61 km

- Zaino o marsupio in grado di contenere tutto il materiale obbligatorio.
- Telefono cellulare inserire i numeri di emergenza dell'Organizzazione, tenere 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
- Fischiello
- Benda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 100 cm x 6 cm)
- Riserva alimentare (qt. Idonea alla competizione);

PARTENZE

(gli orari possono subire modifiche, i partecipanti saranno avvisati per tempo)

- Sabato 20 ottobre 2019 Sa Rocca Traessa ultra trail km 61 D+ 1650 – località Su Cantareddu
07:30 – briefing – ore 08:00 partenza
- Sabato 20 ottobre 2019 Sa Pischina Sicca trail km 31,4 D+ 850 – località Su Cantareddu
08:30 – briefing – ore 09:00 partenza
- Sabato 20 ottobre 2019 Tamuli km 16,2 D+ 370 – località Su Cantareddu
09:30 – briefing – ore 10:00 partenza
- Sabato 20 ottobre 2019 Camminata ludico motoria km 6 – località Su Cantareddu- partenza ore 10,15



XI Sardinia Ultramarathon

PERCORSO

Il percorso della XI 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 Montiferu (comune di Scano di Montiferro). La partenza e l'arrivo sono situati presso la COLONIA E.C.A.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 dai regolamenti comunali.

METEO

La corsa si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica. In caso di fenomeni meteo importanti (forti temporali, nebbia ecc.) 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.

SICUREZZA, ASSICURAZIONE, ASSISTENZA MEDICA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione, saranno predisposti lungo tutto il percorso 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

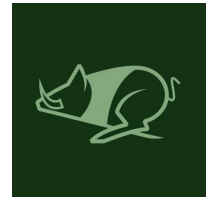
Non dimenticate che le condizioni ambientali e della corsa possono farvi aspettare i soccorsi più a lungo del previsto. La vostra sicurezza dipenderà allora dal materiale che avete messo nel vostro zaino.

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 della prova.

PUNTI CONTROLLO E RIFORNIMENTO

Lungo il tracciato saranno istituiti dei punti di controllo a sorpresa, dove addetti dell'organizzazione monitoreranno il passaggio degli atleti e potranno arbitrariamente disporre la verifica del materiale obbligatorio. Il passaggio degli atleti sarà anche verificato ai singoli punti di rifornimento. Le gare sono in semi autosufficienza. Saranno comunque istituiti xxxx ristori sulla 61km, xxx ristori sulla 31km, xxx ristori sulla 16km con liquidi e solidi.



XI Sardinia Ultramarathon

Nei punti rifornimento sono proposti:

- bevande (acqua naturale, gasata, bevande energetiche, Cola), biscotti, cioccolato, banane, arance, uvette, prugne secche, biscotti salati, formaggio, salame 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, forte rischio di temporali, scarsa visibilità) 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 E.C.A. 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: nelle deviazioni se non vedete più il segnale per 300 mt tornate indietro!

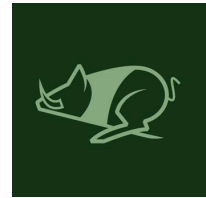
CRONOMETRAGGIO

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 <https://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 mentre sarà possibile per gli accompagnatori accedere previo pagamento di € 5,00
- Per chi fosse interessato, abbiamo a disposizione locali (Casa Conforti c/o Missionari Saveriani) suddivisi in camere da circa otto posti per uomini e donne con servizi igienici e docce) a prezzo convenzionato (20 € per notte con servizio di pernottamento e prima colazione. Inoltre presso la Colonia E.C.A. Monte S. Antonio (situata in zona partenza e arrivo delle due gare) sono disponibili 30



XI Sardinia Ultramarathon

posti letto (suddivisi in camere per uomini e donne con servizi igienici e docce, non è previsto nessun costo aggiuntivo, i posti letto verranno assegnati contestualmente all'avvenuto pagamento della quota di iscrizione fino ad esaurimento). Esauriti i posti letto, 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 Colonia E.C.A. 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 Sardinia Ultramarathon;
- di essere in possesso di idoneo certificato medico, agonistico in corso di validità al 21/10/2018, 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), e che è necessaria una discreta ed adeguata preparazione atletica;
- di concedere la propria autorizzazione al Comitato Organizzatore ad utilizzare fotografie, nastri, video e qualsiasi cosa relativa alla propria partecipazione all'evento per qualsiasi legittimo utilizzo, senza remunerazione.

Informativa art. 13 Dlgs 196/2003 - I dati personali, il cui conferimento è obbligatorio per l'iscrizione alla Sardinia Ultramarathon e alla Corsa Verde 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 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

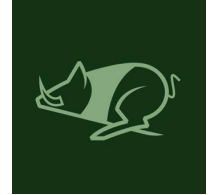
Il Comitato Organizzatore si riserva di modificare, in qualunque momento, ogni clausola del presente regolamento per motivi che riterrà opportuni per una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi e orari saranno tempestivamente comunicate agli atleti tramite il sito internet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

CONTATTI

Organizzazione: ASD CS Fiamma Macomer, VIA G MARCONI 15 - 08015 Macomer (NU).

sardiniaultramarathon@outlook.it

www.sardiniaultramarathon.run



XI Sardinia Ultramarathon

E-mail: sardiniaultramarathon@outlook.it

Sito internet: www.sardiniaultramarathon.run.

Contatti:

Location

Pietro 3479310411

Norma 3284834719

Percorso

Federico 329 294 6515

Tonino 3294079837

Facebook : Seguici anche sulle nostre pagine Facebook

<https://www.facebook.com/sardiniaultramarathon/?ref=bookmarks>