



FILOSOFIA DELLA CORSA

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 tripla 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.

ORGANIZZATORI

Organizzazione: Sardinia trail competitions - ASD Sardinia Sport Show.

via Carlo Alberto, 24 09070 Narbolia mail

sardiniatrailcompetitions@gmail.com

RESPONSABILE

Gianni Lutz, contatto: 3457596150

REGOLAMENTO

Art. 1 DESCRIZIONE DEL PERCORSO

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

Presenza di cancelli orari.

CMNR (Capo Mannu Night Run) 2023

Trail notturno, 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).

La partenza e l'arrivo saranno presso il LUNGOMARE di Putzu Idu, a ridosso della località Mandriola nel comune di San Vero Milis (OR).

Il percorso sarà segnalato con **quadrotti rifrangenti BIANCHI**, balise e bandierine BIANCHE, cartelli direzionali BIANCHI rifrangenti.

Il percorso avrà un senso anti-orario e la cadenza della segnaletica non supererà i 50 metri l'uno dall'altro.

Il balisaggio verrà posizionato sempre sul lato sinistro del percorso ad indicare la direzione corsa. Per agevolare il passaggio degli atleti nei tratti più impegnativi e individuare la miglior percorrenza, la cadenza della segnaletica potrà arrivare anche a cinque metri l'una dall'altra.

Nella divisione tra le due distanze un doppio cartello direzionale rifrangente con la scritta LONG/SHORT indicherà la via da seguire.

Alcune balise e/o rifrangenti di colore **GIALLO** verranno posizionate in ingresso di sentieri che incrociano il tracciato della CMNR a indicare errore di percorso.

DISTANZE PREVISTE e CANCELLO ORARIO

- 15 km circa con dislivello complessivo poco inferiore ai 240D+, una elevazione massima di 46 m sul livello del mare. **Cancello orario al km 11.500** orario massimo di passaggio 80 minuti dopo lo start.
- 10 km circa con dislivello complessivo pari a circa 150D+ e una elevazione massima di 46 m sul livello del mare. **Cancello orario al km 6,700** orario massimo di passaggio 80 minuti dallo start.

DESCRIZIONE SINTETICA CAPO MANNU NIGHT RUN:

- 77% strada sterrata, sabbia compatta, sentieri, single track sotto costa;
- 10% asfalto;
- 8% arenile

Illuminazione artificiale (illuminazione pubblica) 10%

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.

Non può essere ceduto il proprio pettorale dopo la data della chiusura iscrizioni.

Per partecipare al CAPO MANNU NIGHT RUN 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"

E' fatto divieto di abbandonare lungo il percorso qualsiasi oggetto e involucri di prodotti alimentari.

Art. 4 CONDIZIONI PER L'ISCRIZIONE

Non ci sono limitazioni specifiche.

Il **certificato medico** dovrà essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet WedoSport e verrà recepito e convalidato dal PORTALE incaricato della iscrizione. Anche la liberatoria deve essere caricata sullo stesso portale. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca uno dei due documenti necessari, la direzione gara ne impedirà la partenza. **Non verranno accettati certificati, liberatorie o iscrizioni al momento della partenza.**

Art. 5 NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI

CAPO MANNU NIGHT RUN : 120.

Verranno messi a disposizione un massimo di 110 (60 LONG, 50 Short) pettorali e le iscrizioni termineranno entro alle ore 24:00 del 3 Agosto.

Art. 6 MODALITÀ D'ISCRIZIONE

L'iscrizione al CAPO MANNU NIGHT RUN potrà effettuarsi esclusivamente attraverso WedoSport.

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

In assenza di certificato e liberatoria caricata sul portale, verrà impedita la partenza.

La quota d'iscrizione è di 23 euro e comprende:

- Pettorale con chip per servizio cronometrico;
- Pettorale con Picacode per servizio fotografico e relativo riconoscimento;
- Medaglia finisher;
- Ticket per una birra da consumarsi dopo l'arrivo;
- Partecipazione all'anguria di fine gara;
- Servizio assistenza medica

La quota di iscrizione non comprende:

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

Non sono previsti rimborsi quote per mancata partecipazione dell'atleta iscritto.

Art. 7 MATERIALE OBBLIGATORIO

LUCE FRONTALE, BORRACCIA PERSONALE o camel bag

ATTENZIONE: Chi utilizzerà i bastoncini dovrà averli con sé per tutta la durata della corsa. Non sarà consentito lasciarli in custodia presso i punti ristoro e non sarà tollerato (pena squalifica) il loro abbandono lungo i sentieri.

Sono ammesse calzature diverse da quelle classiche per il trail running, a discrezione e sotto la responsabilità della scelta individuale, sollevando l'organizzazione da qualsiasi responsabilità.

Art. 8 PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente a ogni concorrente all'atto della registrazione. Deve essere portato sul petto e reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. La partenza/arrivo avverrà sul lungomare (spiaggia Putzu Idu) nel tratto a ridosso della borgata MANDRIOLA nei pressi del chiosco PAZZAMANIA.

Prima della partenza e al passaggio del traguardo, ogni atleta deve accertarsi di essere stato "registrato" dagli addetti al cronometraggio.

Art. 9 CLASSIFICHE E PREMI

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne, riscontrabile sul portale WedoSport e sulle pagine facebook Capo Mannu Night run e 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, Over 60

vincitori assoluti non entreranno a far parte dei premi per categoria.

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

Art. 10 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 componenti della compagnia barracellare e 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. 11 PUNTI RISTORO e SPUGNATURA

Non LONG RUN : N° due ristori artificiali dove poter rabboccare le proprie borracce

SHORT RUN: N° un ristoro artificiale dove poter rabboccare le proprie borracce Ristoro finale all'arrivo con bicchieri.

In ogni punto di ristoro sono presenti secchi d'acqua con spugne per refrigerarsi.

È fatto divieto di abbandonare lungo il percorso qualsiasi materiale.

Art. 12 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. 13 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. 14 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. 15 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. 16 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 **CMNR** 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 con oggetto RIMOZIONE NEWSLETTER

Art. 17 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

La partecipazione al CAPO MANNU NIGHT Run comporterà l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Art 18 PROGRAMMA

Ore 17,30: apertura dell'ufficio registrazioni gare nello stand dell'organizzazione, posizionato nel lungomare PUTZU IDU lato MANDRIOLA (San Vero Milis) presso il chiosco PAZZAMANIA

Ore 20.45: chiusura registrazione.

Ore 21,00: briefing pre-partenza

Ore 21,15: partenza del 4° CAPO MANNU NIGHT RUN

Ore 23,00: premiazioni