



**2024**

## **FILOSOFIA DELLA CORSA - REGOLAMENTO**

### PREMESSA

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.

## **ORGANIZZATORI**

Sardiniatrailcompetitions - A.S.D. Sardinia Sport Show

via Carlo Alberto, 24 09070 Narbolia

Mail: sardiniatrailcompetitions@gmail.com

sito web: [www.sardiniatrailcompetitions.it](http://www.sardiniatrailcompetitions.it)

RESPONSABILE ORGANIZZATIVO

Gianni Lutz cell: 3457596150 Segretario di Sardinia Sport Show

COLLABORATORE ORGANIZZATIVO E RESPONSABILE LOGISTICA

Angela Caratzu cell: 3201741068 (Agricampeggio Elighes Uttiosos)

## **REGOLAMENTO**

Il presente regolamento andrà condiviso e accettato senza riserve in tutte le sue parti.

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

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

**Presenza di cancelli orari e dotazione obbligatoria**

### **ELIGHES UTTIOSOS SPRING TRAIL ( EUST ) 2024**

Gara podistica non competitiva, in ambiente naturale, con percorrenza di sentieri del Montiferru nel territorio del Comune di Santu Lussurgiu, Seneghe, Cuglieri.

La partenza e l'arrivo saranno presso l'agri-campeggio ELIGHES UTTIOSOS, località BIA JOSSO nel comune di Santu Lussurgiu.

## DISTANZA PREVISTA e CANCELLI ORARII

Le distanze previste sono da intendersi modificabili per esigenze dell'ultimo momento e, nel caso, rese note ai concorrenti.

DISTANZE:

EUST LONG **26 KM circa, 1270 D+** - EUST SHORT **18,700 KM circa, 920 D+**

### DESCRIZIONE SINTETICA ELIGHES UTTIOSOS SPRIN TRAIL 2023

99% strada sterrata, sentieri, mulattiere.

Il percorso sarà segnalato con balise monocolore **ARANCIONE**, bandierina a terra monocolore **ARANCIONE** e cartelli direzionali monocolore **ARANCIONE**.

Il tracciato ha un senso orario e la cadenza della segnaletica non supererà i 100 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 5 metri l'una dall'altra.

Nella divisione tra le due distanze un doppio cartello direzionale monocolore ARANCIONE con la scritta BIANCA "LONG/SHORT" indicherà la via da seguire: LONG a sinistra e SHORT a destra.

Alcune balise di colore **BIANCO** verranno posizionate in ingresso di sentieri che incrociano il tracciato a indicare errore di percorso.

### Art. 2 PARTECIPAZIONE

Queste gare (LONG RUN e SHORT RUN) sono aperte 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 per atletica leggera 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 allo Short run e al Long 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.*
- *Essere dotati di dispositivo di lettore traccia gps per formati KMZ o GPX*
- *Non vi sono limitazioni per la partecipazione al Trekking*

### **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 deve essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet WedoSport, verrà recepito e convalidato dalla agenzia incaricata della iscrizione e cronometraggio.

Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo, non potrà prendere parte alla competizione. Non vengono accettati certificati o iscrizioni al momento della partenza.

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

ELIGHES UTTIOSOS SPRING TRAIL : 100.

Potranno prendere via al trail solo gli atleti che abbiano regolarizzato la propria iscrizione sul portale

WEDOSPORT ( [www.wedosport.net](http://www.wedosport.net) ) entro le ore 23,59 del giorno **24 Maggio 2024**

### **Art. 6 MODALITÀ D'ISCRIZIONE**

L'iscrizione al **EUST Long Run** e al **EUST Short Run** è da effettuarsi esclusivamente attraverso WedoSport.

L'iscrizione per i partecipanti al trekking è anche consentita sul posto.

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

**Non si accetteranno liberatorie e certificati medici consegnati all'atto del ritiro del pacco gara.**

In assenza dei due documenti caricati sul portale, verrà impedita la partenza.

**Quota iscrizione:**

Long run Euro 30 – Short run Euro 24

***La quota d'iscrizione comprende:***

- Pettorale
- Medaglia da Finisher
- Servizio ambulanza
- Doccia calda
- Caffè di benvenuto
- Aperitivo a partire dalle ore 12
- Ristori liquidi e solidi
- Un bicchiere di birra artigianale all'arrivo

**Quota iscrizione:** Trekking Euro 10

***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**

**Long Run km 26 - 1270 D+**

*Zaino o marsupio per il trasporto di:*

- Telo termico
- Fischietto
- Banda elastica per fasciature
- Riserva alimentare
- Bicchiere personale in alternativa a borracce e camel bag
- Telefono con numero di emergenza dell'organizzazione
- Dispositivo con traccia GPS del percorso di gara
- 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

## **Short Run km 18,700 - 920 D+:**

- Bicchiere personale, borraccia o camel bag
- Telefono con numero di emergenza dell'organizzazione
- Dispositivo con traccia GPS\* del percorso di gara
- 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
- Fischietto

**\*La traccia gps delle due distanze verrà resa disponibile per il download sul sito internet [www.sardiniatrailcompetitions.it](http://www.sardiniatrailcompetitions.it) nella sezione dedicata al trail di Elighes Uttiosos e nella pagina facebook "Elighes Uttiosos spring trail".**

**L'organizzazione si riserva la modifica delle tracce per esigenze circostanziali dell'ultimo momento e verrà comunicata, eventualmente, entro le ore 24,00 del giorno 25 Maggio.**

**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.**

### **Art. 8 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. La partenza avverrà all'interno del parco dell'Agri campeggio ed è in contemporanea per le due distanze.

Prima della partenza gli atleti dovranno essere verificati come "pronti alla via" da addetti al cronometraggio e quindi dovranno accertarsi di essere stati inseriti nel sistema. Al passaggio dei punti di controllo, siti nei vari punti ristoro e al passaggio al traguardo ogni concorrente deve assicurarsi di essere stato regolarmente "registrato" dagli addetti dell'organizzazione.

### **Art. 9 CLASSIFICHE E PREMI**

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne, dalla quale verranno premiati i primi tre classificati maschili e femminili delle due distanze e i primi per ogni categoria, maschile e femminile di entrambe le distanze.

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 sono posizionati mezzi 4X4, Bikers e personale addetto con radiotrasmittenti.

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.

## PUNTI DI RISTORO E CONTROLLO

### Art. 11 PUNTI RISTORO

SHORT RUN: fonte Elighes Uttiosos: km 5.200 e km 13.500

LONG RUN: km 5.200, km 13.500 e km 21.00

Essendo un trail **PLASTIC FREE**, nei punti di ristoro NON saranno disponibili bicchieri e ogni atleta dovrà possederne uno proprio o far uso di borracce o camel bag.

Ristoro finale all'arrivo per tutti.

Le varie stazioni di rifornimento liquidi saranno approvvigionati di acqua naturale della fonte di Elighes Uttiosos e bevande zuccherate.

Al km 13.500 tutti gli atleti troveranno il secondo punto di ristoro fornito anche di alimenti solidi.

I trailers iscritti alla Long incontreranno al km 21 il terzo ed ultimo ristoro (liquidi+solidi)

### Art. 12 PUNTI DI CONTROLLO, SCOPA CANCELLO ORARIO

Al vostro passaggio in alcuni punti prestabiliti (ristori artificiali), per monitorare la vostra posizione un incaricato rileverà il numero di pettorale. Vi chiediamo 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 a ruota l'ultimo atleta e si farà carico di accompagnarlo all'arrivo.

L'atleta che non giungesse all'ultimo punto di riscontro posizionato a **5 km** dal traguardo entro le **ore 12.00** verrà invitato da addetti dell'organizzazione ad essere accompagnato al traguardo mediante mezzi di locomozione motorizzati.

L'atleta potrà comunque decidere di proseguire la sua corsa ma solleverà l'organizzazione dall'impegno di accompagnarlo al traguardo.

### 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 rinunciano 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 deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità che trova sul portale wedo sport

#### **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 **EUST** 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 [sardiniatrailcompetitions@gmail.com](mailto:sardiniatrailcompetitions@gmail.com) con oggetto RIMOZIONE NEWSLETTER

#### **Art. 17 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

La partecipazione al ELIGHES UTTIOSOS SPRING TRAIL comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

PROGRAMMA:

Ore 07,00: apertura dell'ufficio registrazioni gare presso la struttura dell'agri campeggio ELIGHES UTTIOSOS località BIA JOSSO (Santu Lussurgiu)

Ore 8,00: chiusura registrazione.

Ore 8,10: briefing pre-partenza

Ore 8,20: partenza del 4° ELIGHES UTTIOSOS SPRING TRAIL

Ore 13,00: conclusione gara/premiazioni

Ore 13.30: pranzo degli atleti e accompagnatori (prenotazione e pagamento necessari) attraverso agricampeggio Elighes Uttiosos.

#### **Art. 18 CONVENZIONE CAMPING & BREAKFAST**

Per l'occasione, l'agri-campeggio ELIGHES UTTIOSOS, metterà a disposizione degli atleti il servizio docce calde, gratuito per tutti gli atleti.

Altro servizio in convenzione, il pernottamento nel camping con tenda o roulotte.

Per informazioni e per chi volesse usufruire di tale convenzione, può contattare la struttura ai seguenti recapiti:

AGRICAMPEGGIO ELIGHES 'UTTIOSOS (FACEBOOK)

ELIGHESUTTIOSOS (INSTAGRAM)

+39 320 174 1060 Cellulare e whatsapp

VISITATE IL SITO: <http://www.elighesuttiosos.it/>

#### **PRANZO**

Nel post evento sarà organizzato il canonico pranzo nel ristorante dell'agricampeggio.

Per gli atleti e accompagnatori che volessero prenotare, sarà possibile farlo entro la data del 24 Maggio contattando direttamente:

Angela Caratzu - cell 3201741068 (Agricampeggio Elighes Uttiosos)

I posti sono limitati...