

Sabato 25 aprile 2026

TRAIL DI MINNI MINNI

REGOLAMENTO

Art. 1 - Organizzazione

UISP Comitato Territoriale di Cagliari APS organizza nella giornata di **sabato 25 aprile 2026** in località Cala Sinzias nel Comune di Castidas (CA), in collaborazione con Gevensport SRL e CamminiAmo ASD, la prima edizione del TRAIL DI MINNI MINNI, competizione di trail running con tre gare competitive su diverse distanze:

- **MINNI MINNI Ultra Trail 44 Km** (2000 m di dislivello +/-)
- **MINNI MINNI Trail 22,5 Km** (875 m di dislivello +/-)
- **MINNI MINNI Short Trail 12,5 Km** (525 m di dislivello +/-)

ed una **camminata ludico motoria di circa 8 km** (300 m di dislivello +/-) aperta a tutti

Art. 2 - Gare

Le prove consistono in corse a piedi in ambiente naturale con partenza e arrivo in località Cala Sinzias (Castiadas) presso il Cala Sinzias Resort, su sentieri e single track che attraversano alcune delle più belle e selvagge spiagge del comune di Castiadas si addentrano e inerpicano nel parco delle foreste demaniali del Minni Minni tra i comuni di Villasimius e Castiadas da cui si godono fantastici scorci sulla costa circostante.

Art. 3 - Itinerari e roadbook

I percorsi delle tre gare (mappa, descrizione e tracce GPS) sono documentati e descritti sul sito <https://www.avaibooksports.com>

L'organizzazione si riserva il diritto di apportare modifiche fino al 20 aprile 2026, quando sarà pubblicato il percorso definitivo e ufficiale. **Il percorso attraversa aree private ed interdette al transito ad esclusione del giorno dell'evento per cui si invitano i partecipanti a evitare prove percorso nei giorni precedenti o successivi allo stesso.**

Art. 4 - Programma

Sabato 25 aprile

Ore 7.00/11.00 apertura segreteria gara presso Cala Sinzias Resort

Ore 7.50 spunta e briefing pre-gara **MINNI MINNI Ultra Trail 44 Km**

Ore 8.00 partenza **MINNI MINNI Ultra Trail 44 Km**

Ore 9.50 spunta e briefing pre-gara **MINNI MINNI Trail 22,5 Km**

Ore 10.00 partenza **MINNI MINNI Trail 22,5 Km** ed a seguire camminata ludico motoria

Ore 10.20 spunta e briefing pre-gara **MINNI MINNI Trail 12,5 Km**

Ore 10.30 partenza **MINNI MINNI Trail 12,5 Km** ed a seguire **camminata ludico motoria**

Ore 12.30 Lunch Party

Ore 15.00 Premiazioni

Il programma dettagliato delle prove sarà disponibile sul sito <https://www.avaibooksports.com> e aggiornato fino al giorno precedente l'evento.

Art. 5 - Condizioni di partecipazione

Questa gara è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che siano nati negli anni 2008 o precedenti:

- italiani e stranieri, regolarmente tesserati alla UISP o a società affiliate alla UISP l'anno 2025/2026, o a società affiliate alla FIDAL per l'anno 2026 od in possesso di RUNCARD in corso di validità ed in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera alla data del 25 aprile 2026;
- italiani e stranieri, non tesserati UISP, in possesso di certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera valido alla data del 25 aprile 2026;

Attenzione l'accertamento della mancanza di uno dei requisiti richiesti per la partecipazione alla manifestazione fa decadere la possibilità di prender parte allo stesso

La partecipazione al TRAIL DI MINNI MINNI comporta l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Non saranno accettate iscrizioni di atleti che stanno scontando sospensioni per doping in qualsiasi disciplina.

Art. 6 - Semi Autosufficienza idrica-alimentare

Tutti gli iscritti devono sempre avere con sé un'adeguata scorta di cibo e una riserva d'acqua di almeno 1 litro per tutta la durata delle gare. Lungo i percorsi saranno presenti punti di ristoro e di rifornimento idrico indicati nelle mappe pubblicate sul sito <https://www.avaibooksports.com>.

È vietata qualsiasi forma di assistenza personale al di fuori dei punti di ristoro. È vietato farsi accompagnare lungo il percorso da persone non regolarmente iscritte alle gare.

Art. 7 - Rispetto dell'ambiente

La gara si svolge in ecosistemi completamente protetti. Gli atleti, pena la squalifica, devono tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente naturale, evitando in particolare di gettare rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna.

Ogni partecipante deve avere con sé un bicchiere personale. Nei punti di ristoro non saranno presenti bicchieri di plastica né alcun materiale non riciclabile. Tutti i rifiuti prodotti dovranno essere smaltiti e differenziati nelle apposite aree presso i punti di ristoro o nella zona di arrivo.

Art. 8 - Condizioni per la registrazione

La gara si svolge in un ambiente costiero e montuoso esposto a repentini cambi metereologici con possibilità di improvvisi temporali, sbalzi di temperatura e forte vento. È richiesta una buona preparazione fisica, un equipaggiamento adeguato, esperienza di escursioni in montagna ed è consigliabile aver partecipato ad altre gare di simile difficoltà/distanza. Tutti i partecipanti alle corse competitive sono tenuti a presentare un certificato medico per attività agonistica (atletica leggera) con gli esami richiesti dalla normativa italiana valido al momento dell'evento. In caso di mancata consegna del certificato medico o di presentazione di un certificato non valido al momento della gara, il pettorale gara non verrà consegnato.

Art. 9 - Modalità di registrazione

È possibile iscriversi all'evento seguendo i link di <https://www.avaibooksports.com> con pagamento tramite carta di credito.

Art. 10 - Quote di iscrizione

Il contributo di partecipazione è fissato come segue:

- 50€ MINNI MINNI Ultra Trail 44 Km 2000D+
- 25€ MINNI MINNI Trail 22,5 Km 875D+
- 20€ MINNI MINNI Short Trail 12,5 Km 525D+
- 15€ camminata ludico motoria di circa 6 km aperta a tutti

Tali quote permangono immutate **fino a mercoledì 22 aprile**. Sarà possibile iscriversi sul posto con una maggiorazione di 5 euro rispetto alla contributo di partecipazione, salvo esaurimento dei posti a disposizione per l'evento in oggetto.

Art. 11 - Servizi

La quota di iscrizione comprende:

- pettorale gara
- pacco gara (sacchetta, t-shirt tecnica, eventuali gadget)
- assicurazione contro infortuni e RCT
- assistenza medica in gara
- noleggio chip cronometraggio (per le corse competitive)
- ristoranti lungo il percorso di gara
- lunch party
- medaglia finisher (solo per i concorrenti classificati)

Art. 12 - Rimborso dell'iscrizione

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore o per l'impossibilità di iniziare la manifestazione, non è previsto alcun rimborso della quota di iscrizione. Non è previsto il rimborso della quota di iscrizione anche nel caso in cui un atleta non possa partecipare alla gara.

Art. 13 - Materiale obbligatorio

Tutti gli atleti, pena la squalifica o la penalizzazione, si impegnano a portare con sé il seguente materiale obbligatorio per tutta la durata delle gare:

- zaino o marsupio che possa contenere il materiale elencato di seguito (squalifica);
- giacca impermeabile antivento (squalifica);
- telo di sopravvivenza (squalifica)
- fischietto (30 minuti di penalità)
- banda elastica adesiva adatta per fasciature o reggette (minimo 80cm X 5cm) (squalifica)
- telefono cellulare carico, senza numero mascherato e con il numero dell'organizzazione memorizzato (squalifica)
- bicchiere personale
- riserva d'acqua minima di 1 litro (30 minuti di penalità)
- riserva alimentare (30 minuti di penalità)

L'uso dei bastoncini, da portare sempre con sé, è consentito per tutta la durata della gara.

L'organizzazione si riserva il diritto di effettuare controlli a campione prima della partenza, durante le gare e all'arrivo.

Art. 14 - Pettorale e chip

I pettorali ed i chip di cronometraggio saranno consegnati nei giorni e negli orari pubblicati nel programma della manifestazione (vedi ARTICOLO 4) personalmente a ciascun concorrente dietro presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale, pena la squalifica, deve essere sempre indossato in modo ben visibile per tutta la durata della manifestazione. Il CHIP va indossato sul polso a braccialetto e consente la registrazione automatica (nei punti segnalati del percorso) o il controllo manuale (nei punti a sorpresa) dei passaggi degli atleti sul percorso e la formulazione delle classifiche finali. Alla partenza, all'arrivo e ai punti di controllo intermedi ogni concorrente deve assicurarsi di essere stato registrato. Il chip al termine della gara dovrà essere riconsegnato nell'apposita area, anche da parte degli atleti ritirati o non partiti. Il chip è utilizzabile soltanto per la manifestazione TRAIL DI MINNI MINNI per la quale è stato programmato. La mancata riconsegna obbliga l'atleta a restituire il chip a **UISP Comitato Territoriale Cagliari APS** entro il 1° maggio 2026. La mancata riconsegna del chip comporterà un debito di € 20 con l'Organizzazione, che si riserverà di addebitarlo all'iscrizione dell'anno successivo oppure avrà diritto di rivalersi nei confronti dell'iscritto o della società sportiva di appartenenza.

Art. 15 - Piano di sicurezza e sanitario

L'organizzazione redigerà un piano di sicurezza e sanitario. Ogni atleta, partecipando alle gare, si impegna a rispettare le decisioni prese dai soccorritori durante la gestione di qualsiasi forma di emergenza che possa verificarsi durante la manifestazione.

Art. 16 - Segnalazione dei percorsi

Il tracciato di gara sarà segnalato in maniera inequivocabile con fettucce monocolore che saranno identiche per entrambe le distanze di gara essendo i tracciati anelli concentrici con i percorsi coincidenti tranne per un breve raccordo necessario al taglio della gara sulla distanza più breve. In particolare, saranno posizionate frecce direzionali ai bivi, segnali di conferma dopo 5 mt da ogni bivio, segnali di conferma a intervalli regolari di 200-300 metri lungo il tracciato. Sarà inoltre fornito ad ogni atleta un roadbook dettagliato del percorso ed il tracciato gpx dello stesso aggiornato i giorni prima dell'evento.

Art. 17 - Tempi di partenza, tempi massimi e cancelli

La gara "MINNI MINNI Ultra Trail 44 Km" partirà alle 8.00 e il tempo massimo per completare il percorso sarà di 8 ore.

Sono presenti anche i seguenti cancelli:

- Km 13 - Bivio anello Trail 22,5 Km: 2h30 / 10.30
- Km 18 - Inizio salita Minni Minni: 3h30 / 11.30
- Km 23 - Vetta monte Minni Minni: 5h00' / 13.00
- Km 34 - Uscita sede Forestas/SP19 : 6h30' / 14.30

La gara "MINNI MINNI Ultra Trail 22,5 Km" partirà alle 10.00 e il tempo massimo per completare il percorso sarà di 5 ore.

Sono presenti anche i seguenti cancelli temporali:

- Km 7 – Terrazza Belvedere SP18: 2h00' / 12.00
- Km 13 - Bivio anello Trail 22,5 Km: 3h00' / 13.00

Gli atleti che non partono dai punti di controllo entro i limiti stabiliti dai cancelli orari saranno considerati ritirati e dovranno consegnare il pettorale al personale dell'organizzazione. Il concorrente che vorrà proseguire senza pettorale fuori gara lo farà assumendosi ogni responsabilità per le conseguenze che ne potranno derivare.

Art. 18 - Servizio Scopa

L'ultimo concorrente di ogni prova sarà seguito dal personale dell'organizzazione addetto al "servizio scopa". Questo personale ha il pieno diritto di fermare un atleta anche se non si trova davanti a un cancello orario, organizzando il suo ritorno alla zona di arrivo.

Art. 19 - Ritiro

In caso di ritiro di un atleta lungo il percorso, il concorrente è tenuto, non appena ne ha la possibilità, a recarsi al punto di controllo più vicino, a comunicare il suo abbandono all'organizzazione che si occuperà del suo ritorno alla zona di arrivo. In caso di mancata comunicazione del ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, le spese conseguenti saranno a carico del corridore stesso.

Art. 20 - Squalifiche

La giuria del concorso può disporre la squalifica di un concorrente, oltre che nei casi previsti dall'art. 13, anche nei seguenti casi:

- pettorale indossato in modo non corretto
- scambio di pettorali
- mancato superamento di un posto di controllo
- utilizzo di un mezzo di trasporto
- partenza da un punto di controllo dopo la barriera oraria
- doping o rifiuto di sottoporsi a un controllo antidoping
- mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà
- utilizzo di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti
- abbandono di materiali o rifiuti propri lungo il percorso
- mancato rispetto del divieto di accompagnamento sul percorso
- insulti, maleducazione o minacce nei confronti dei membri dell'organizzazione o dei volontari
- rifiuto di farsi visitare da un medico dell'organizzazione in qualsiasi momento della gara
- mancato rispetto delle istruzioni dell'organizzazione e/o del personale addetto
- tagli al sentiero

Art. 21 - Sanzioni

La giuria di gara prevede la penalizzazione di un atleta (con l'aggiunta di minuti al tempo finale) nei casi previsti dall'art. 13

Art. 22 - Reclami

Sono accettati solo i reclami scritti inviati al Direttore di gara entro 30 minuti dall'affissione dei risultati provvisori, con la consegna di una cauzione di 100,00 euro.

Art. 23 - Giuria

La giuria è composta da:

- dal direttore di gara
- dai giudici di gara
- dal coordinatore responsabile della sicurezza
- dal responsabile dell'équipe medica

Le decisioni prese dalla giuria sono inappellabili.

Art. 24 - Modifiche del percorso e annullamento della gara

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare il percorso in qualsiasi momento e senza preavviso. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli la partenza può essere anticipata o posticipata e la gara può essere annullata o sospesa durante il percorso. In caso di modifiche al percorso o all'orario di partenza, anche i cancelli orari e il tempo massimo delle gare possono subire variazioni.

Art. 25 - Assicurazione

L'organizzazione sottoscrive un'assicurazione estensiva sulle garanzie Lesioni e Responsabilità Civile delle tessere "A" ATLETA anche a tutti i partecipanti non tesserati alla UISP per tutto il periodo della manifestazione.

Art. 26 - Classifiche e premi

Tutti gli atleti che raggiungeranno il traguardo entro il tempo massimo saranno classificati. Non sono previsti premi in denaro.

Per ogni gara saranno assegnati i seguenti premi:

- i primi 3 uomini
- le prime 3 donne

verranno inoltre premiati per ogni gara, per entrambi i sessi, i primi tre atleti di ogni categoria per fascia d'età, esclusi i primi tre assoluti, secondo le seguenti divisioni basate sull'anno solare di nascita:

20-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60-64 / 65-69 / 70-74 / 75-79 / 80+

Art. 27 - Diritti sull'immagine

Ogni concorrente rinuncia espressamente a fare uso dei diritti d'immagine durante la prova e rinuncia a qualsiasi rivalsa nei confronti dell'organizzazione e dei suoi partner autorizzati, per l'uso fatto della sua immagine.

Art. 28 - Accoglienza

Il cuore pulsante dell'evento è il "CALA SINZIAS RESORT". Offerte e pacchetti riservati ai partecipanti sono elencate nella pagina dedicata all'interno del sito <https://calasinziasresort.it/>

ORGANIZZAZIONE TECNICA

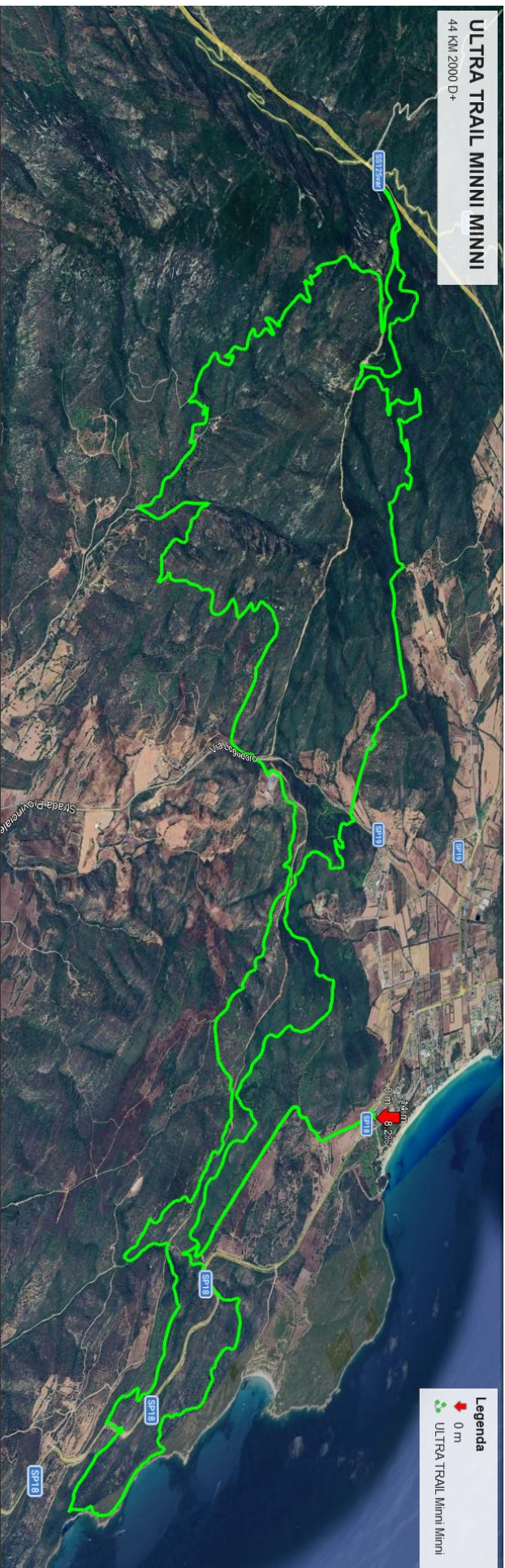
UISP Comitato Territoriale Cagliari APS
Viale Trieste 69, 09131 Cagliari
Sito di riferimento: www.uisp.it/cagliari/
e-mail: cagliari@uisp.it

REFERENTE GARA

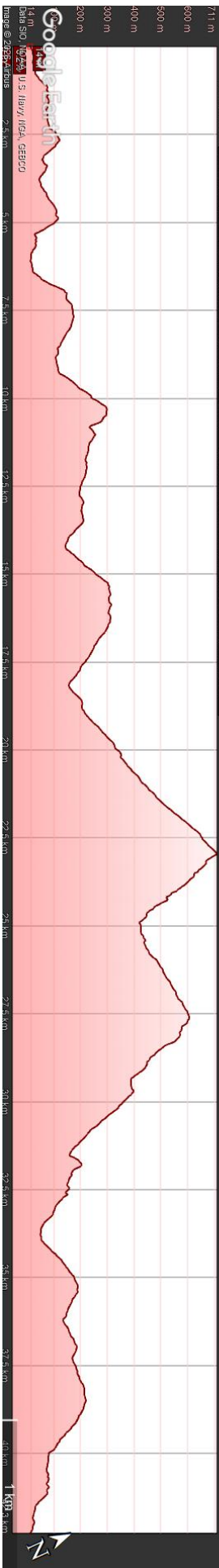
Andrea Culeddu
Tel: 347.4261647

ULTRA TRAIL MINNI MINNI

44 KM 2000 D+



Garfo: min. med. max. Elevazione: 14, 243, 711 m
Totale intervallo: Distanza: 42,3 km Gradogradienti in elev.: 1994 m, 1994 m Pendenza max: 27,7%, 28,2% Pendio medio: 8,6%, 8,4%

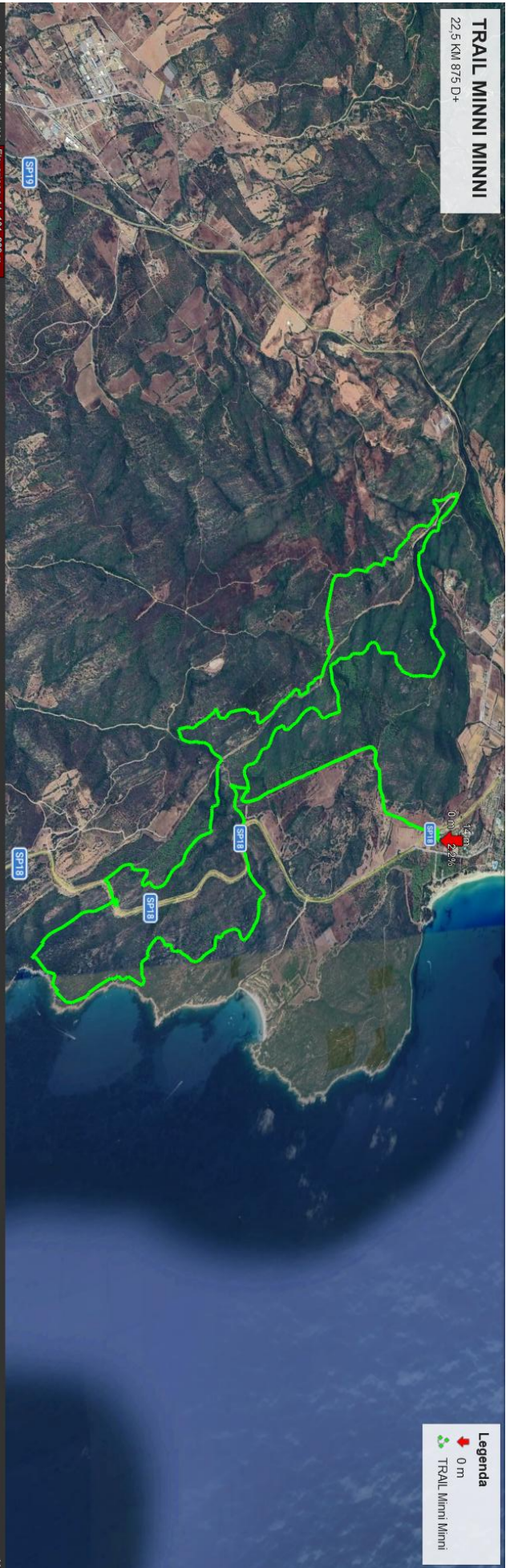


Google Earth
Data SIO: 1924 U.S. Navy/USGS, GEBCO
Mape © 2023 Airbus

1 km

TRAIL MINNI MINNI

22,5 KM 875 D+



Legenda

- 0 m
- TRAIL Minni Minni

Alt. min. max. Elevazione 14 - 131 - 300 m
Totale intervallo. Distanza 20.9 km | Gradiente/pendenza in elev. 87.5 m - 87.5 m | Pendenza max. 29.4% - 32.3% Pendenza medio 7.5% - 6.9%



Google Earth

14 m 100 m 200 m 300 m
100 m 150 m 200 m 250 m 300 m

0 km 5 km 10 km 15 km 20 km 20.9 km

14 m 100 m 200 m 300 m
Data SIO, IGN, U.S. Navy, JPL, GEBCO
Imagery © 2025, Airbus

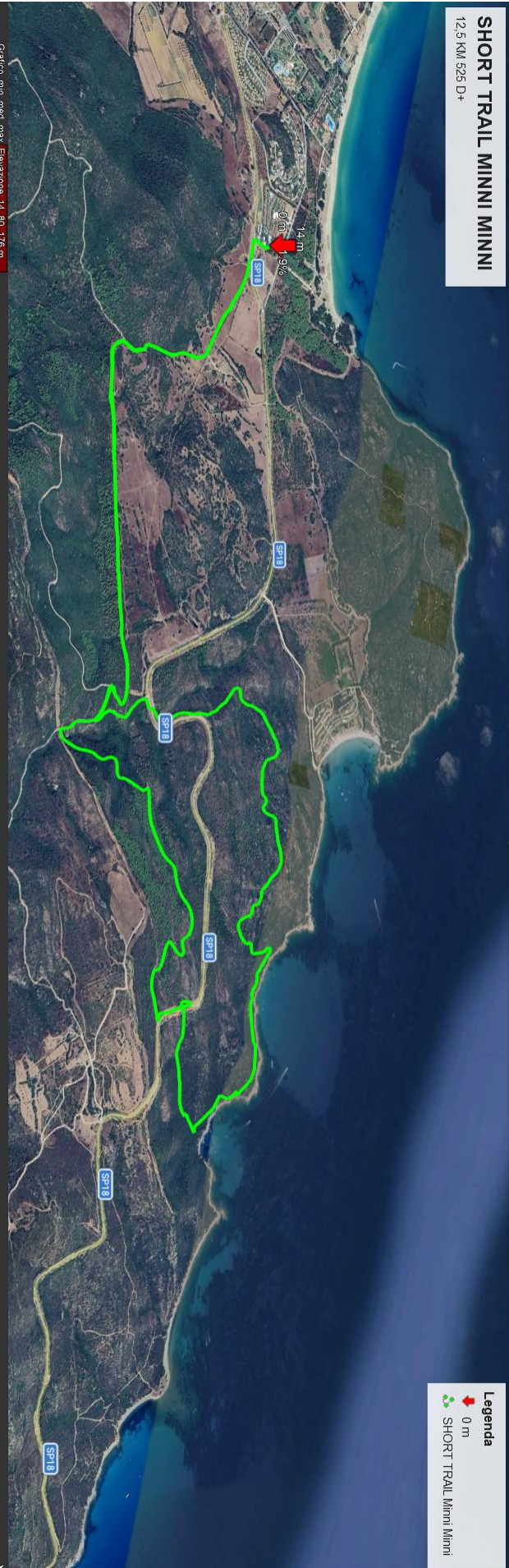
0 km 20.9 km

SHORT TRAIL MINNI MINNI

12,5 KM 525 D+

Legenda

- 0 m
- SHORT TRAIL Minni Minni



Garfco: min, med, max Elevazione: 14, 80, 176 m
Totale intervallo: Distanza: 12,2 km Gradogradienti in elev.: 529 m, -525 m

Pendenza max: 32,8% -35,6% Pendio medio: 7,7% -7,4%

