



2° Trail della Sella

1° Memorial Simone Longu

Domenica 11 dicembre 2022

Regolamento

Art. 1 ORGANIZZAZIONE

La UISP (Unione Sport per Tutti) Comitato Territoriale di Cagliari APS in collaborazione con ASD CamminiAMO, ASD Cagliari Atletica Leggera, ASD Sport Planet e No Limits Sport organizza nella giornata di domenica 11 dicembre 2022 la seconda edizione del Trail della Sella, gara di trail running in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare, sulle distanze di 22 Km 900D+ (trail) e 14 Km 550D+ (short trail) ed una camminata ludico-motoria guidata di 5 Km circa.

La manifestazione si svolgerà lungo i sentieri che si snodano nel complesso dell'area del promontorio della Sella del Diavolo, di Calamosca e del colle di Sant'Ignazio, percorrendo diversi tratti dei vecchi camminamenti utilizzati dai militari nella prima e Seconda guerra mondiale per il collegamento delle postazioni difensive costiere e della contraerea ed attraversando i luoghi più caratteristici della zona. Per diversi tratti i partecipanti attraverseranno aree di competenza militare, normalmente precluse all'accesso.

Art. 2 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO

L'iscrizione ad una delle gare denominate "Trail della Sella" comporta da parte dei partecipanti iscritti l'accettazione, in tutte le sue parti e senza riserve, del presente regolamento. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente o accidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione che si svolgerà in conformità al presente regolamento, alle sue eventuali modifiche ed agli avvisi che saranno prontamente comunicati a tutti i partecipanti.

Art. 3 INFORMAZIONI GENERALI

Il Trail della Sella è una corsa a piedi lungo sentieri che si snodano nel complesso dell'area del promontorio della Sella del Diavolo, di Calamosca e del colle di Sant'Ignazio nel comune di Cagliari ed all'interno di diverse aree di proprietà militare.

In questo paesaggio unico, vario e ricco di emozioni si snodano i percorsi proposti per le due corse competitive:

TRAIL 22 Km con 900 D+ (numero massimo partecipanti 150)

SHORT TRAIL 14 km con 550 D+ (numero massimo partecipanti 250)

e della camminata ludico-motoria guidata di 5Km (numero massimo partecipanti 100)

SCHEDA RIEPILOGATIVA

Data di svolgimento: domenica 11 dicembre 2022

Orario di ritrovo: 8.00

Luogo di ritrovo: Marina Piccola (Cagliari)

Ora e luogo di partenza Trail: 9.00 - Marina Piccola

Ora e luogo di partenza Short Trail: 9.10 - Marina Piccola

Ora e luogo di partenza camminata ludico-motoria: 9.30 Marina Piccola

Luogo di arrivo Trail e Short Trail: Marina Piccola

Distanza e dislivello positivo percorso TRAIL: 22 km 900 D+

Distanza e dislivello positivo percorso SHORT TRAIL: 14 km 550 D+

Tempo limite: 5 ore (TRAIL), 3 ore e 30 minuti (SHORT TRAIL)

Premiazioni: 14.00 Anfiteatro Marina Piccola

Presentazione evento e consegna pacchi gara: La presentazione dell'evento avverrà sabato 10 dicembre ore 18.00 presso il centro Commerciale La Plaia (contestuale consegna pacchi gara 16.30-19.30). I pacchi gara verranno consegnati anche domenica 11 dicembre dalle ore 8.00 alle ore 8.45 per i partecipanti alle corse competitive. Per i partecipanti alla camminata ludico motoria la consegna avverrà fino alle 10.00.

Art. 4 CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

La manifestazione principale è una corsa podistica competitiva individuale di trail running sulla distanza di 22 km (TRAIL) e di 14 km (SHORT TRAIL) in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare. Lungo il percorso saranno localizzati punti di ristoro (3 per il TRAIL, 2 per lo SHORT TRAIL) per l'approvvigionamento di bevande e/o cibo. E' obbligo di ogni concorrente consumare quanto necessario al ripristino delle proprie energie all'interno del punto di ristoro. Ogni concorrente dovrà dotarsi di borracce, camelbag, integratori personali, ecc.. che potrà rabboccare e consumare lungo il tracciato a patto di non gettare alcun rifiuto lungo lo stesso pena l'immediata squalifica. Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte. L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione. Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta difficili con passaggi su tratti fangosi, sabbiosi, pietraie e di sottobosco dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (vento, caldo, freddo, pioggia). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa. Requisito indispensabile per la partecipazione alle corse competitive TRAIL e SHORT TRAIL è, indipendentemente dal tipo di tesseramento, il possesso di certificato medico sportivo per la pratica dell'attività agonistica dell'atletica leggera in corso di validità alla data del 11 dicembre 2022. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche, in qualsiasi disciplina sportiva, per uso di sostanze dopanti.

Art. 5 ISCRIZIONE

Le gare competitive TRAIL e SHORT TRAIL sono aperte a tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni di età:

- italiani e stranieri residenti, regolarmente tesserati alla UISP o a società affiliate alla UISP o alla Fidal (in base alla convenzione in essere) o possessori di Runcard per l'anno 2022 ed in regola con la certificazione medica di idoneità all'attività sportiva agonistica per la pratica dell'atletica leggera alla data del 11 dicembre 2022;
- italiani e stranieri residenti, non tesserati UISP o FIDAL, in possesso di certificato di idoneità all'attività sportiva agonistica valido alla data del 11/12/2022 per la pratica dell'atletica leggera, tesserandosi individualmente per la UISP di Cagliari al costo di 10,00 euro (il tesseramento può essere effettuato presso la sede della UISP a Cagliari in viale Trieste 69 dal lunedì al venerdì dalle 16.00 alle 19.00, telefono 328.6415477)

La quota di iscrizione per ogni atleta è di:

25 euro per il TRAIL di 22 Km

20 euro per lo SHORT TRAIL di 14 Km

15 euro per la camminata ludico-motoria

Tutte le quote comprendono il pacco gara.

Le iscrizioni alle corse competitive chiudono alle ore 24,00 di giovedì 8 dicembre 2022 od al raggiungimento del numero massimo di atleti iscrivibili.

Il pagamento della quota di iscrizione dà diritto a: assicurazione contro infortuni e RCT - assistenza medica - pettorale di gara - servizio di cronometraggio - punti di ristoro lungo il percorso - pacco gara - medaglia finisher (per corse competitive) - ristoro post gara.

Il versamento della quota di iscrizione, unitamente alla compilazione del modulo di iscrizione ed alla consegna della copia del certificato medico, dovrà avvenire secondo una delle seguenti modalità:

- 1) **online** tramite il portale di raccolta iscrizioni www.enternow.it (carta di credito, bonifico, ecc..)
- 2) presso la **segreteria della UISP** aperta dal lunedì al venerdì, dalle ore 16.00 alle ore 19.00, in viale Trieste 69 a Cagliari
- 3) presso **l'esercizio commerciale Deriu Sport**, centro I Mulini, via Piero della Francesca, Su Planu – Selargius.

Art. 6 CONSEGNA PETTORALI E PACCHI GARA

Presentarsi muniti della ricevuta di pagamento, di un documento di riconoscimento e del certificato medico agonistico (solo per corse competitive) se non precedentemente consegnato. La consegna del pettorale e del pacco gara avverrà sabato 10 dicembre dalle 16.30 alle 19.30 presso il centro commerciale La Plaia e

domenica 11 dicembre dalle ore 8.00 alle ore 8.45 (fino alle ore 10.00 per la camminata ludico -motoria) presso Marina Piccola - Cagliari (CA). Il pettorale deve essere portato sulla parte anteriore ed essere visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa in quanto lasciassere della manifestazione.

I partecipanti nel rispetto dell'organizzazione sono pregati di avvisare del proprio ritiro ai punti di controllo od al centro direzione gara ubicato presso Marina Piccola.

Art. 7 PERCORSO DI GARA

I percorsi sono tracciati tramite nastri e frecce segnaletiche in modo chiaro ed inequivocabile. Non esistono tratti con difficoltà alpinistiche o attrezzati. In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno presentati al briefing pre-gara che si terrà domenica 11 dicembre in prossimità dell'area di partenza. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Art. 8 SICUREZZA E CONTROLLO

Durante tutta la gara e lungo il percorso saranno presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea sarà attivo un servizio radio/telefonico con il centro controllo gara. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. A seconda del punto del percorso in cui si trovi il concorrente che necessita aiuto, i tempi di intervento potrebbero variare notevolmente. L'intervento di mezzi e persone al di fuori dei punti di soccorso deve essere richiesto solo esclusivamente per giustificato motivo (fratture, distorsione grave, lesioni ...) in caso contrario è fatto obbligo di raggiungere il punto di soccorso più vicino. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

Art. 9 AMBIENTE

La corsa si svolge all'interno di un'area verde e di alcune aree militari. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, danneggiare la flora o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara.

Art. 10 MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA GARA

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare, per cause di forza maggiore, in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei punti di soccorso e di ristoro, senza preavviso in modo da eliminare potenziali pericoli o condizioni di forte disagio per i partecipanti. In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (freddo, pioggia, neve, forte rischio di temporali o altro), la partenza può essere posticipata o annullata, la gara può essere interrotta, oppure il percorso può essere modificato (ridotto o addirittura allungato) per salvaguardare la sicurezza di atleti e volontari. In caso di cattive condizioni meteorologiche, e per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la gara in corso o di modificarne il tempo massimo di percorrenza.

Art. 11 SQUALIFICHE E PENALITA'

È prevista l'immediata squalifica, con ritiro del pettorale di gara, per le seguenti infrazioni: pettorale portato in modo non conforme - scambio di pettorale - mancato passaggio da un punto di controllo - taglio del percorso di gara - abbandono di rifiuti sul percorso - mancato soccorso ad un concorrente in difficoltà - insulti o minacce a organizzatori o volontari - utilizzo di mezzi di trasporto in gara - rifiuto di sottoporsi al controllo del personale medico sul percorso - doping o rifiuto di sottoporsi all'eventuale relativo controllo - uso di assistenza personale fuori dai luoghi autorizzati -mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare.

Art. 12 TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 5 ore per i partecipanti al TRAIL 25 Km 1000 D+ e di 3 ore e trenta minuti per i partecipanti allo SHORT TRAIL 16Km 670 D+. È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

Art. 13 RISTORI

La gara è in regime di semi-autosufficienza.

Sono previsti 3 ristori lungo il percorso di **TRAIL 22 Km 900D+** disposti orientativamente:

Km 6: IDRICO-SALINO

Km 11: IDRICO-SALINO-SOLIDO

Km 18: IDRICO-SALINO-SOLIDO

E' previsto un ristoro lungo il percorso dello **SHORT TRAIL 14 Km 550D+** disposto orientativamente:

Km 6: IDRICO-SALINO

Km 11: IDRICO-SALINO-SOLIDO

Ogni atleta dovrà consumare il ristoro all'interno dell'area appositamente preposta e gettare eventuali rifiuti nei contenitori ivi presenti. E' consentito rabboccare borracce o camelbag tramite gli appositi boccali messi a disposizione dall'organizzazione. All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

Art. 14 MATERIALE OBBLIGATORIO

TRAIL 22 Km 900 D+

- scarpe da trail running
- fischiello
- telo termico
- benda elastica
- acqua 1/2 litro
- riserva alimentare
- telefono
- giacca antivento e/o impermeabile

SHORT TRAIL 14 Km 550 D+

- scarpe da trail running
- fischiello
- telefono

Art. 15 RISULTATI E CLASSIFICHE

Le classifiche finali saranno pubblicate su: www.uisp.it/cagliari e su www.tds-live.com

Art. 16 CRONOMETRAGGIO

Solo per le corse competitive di Trail e Short Trail la misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche, a cura della Timing Data Service, sarà effettuata per mezzo di un sistema basato su un transponder attivo (chip) che verrà consegnato al momento del ritiro del pettorale, inserito su un braccialetto da fissare al proprio polso, abbinato al proprio numero di pettorale. E' vietato manomettere il chip. Gli atleti che in qualsiasi modo danneggiano il chip non verranno cronometrati e non risulteranno nelle classifiche. Si ricorda che il pettorale di gara ed il corrispondente chip di cronometraggio è strettamente personale e non è cedibile ad alcuno, pena la squalifica. Transitare lungo i controlli del percorso con indosso il chip di un altro concorrente comporta la squalifica dalla gara. Per ogni atleta verranno rilevati: il tempo ufficiale (dallo sparo al traguardo), il tempo netto o real time (dal momento in cui si oltrepassa la linea di partenza al traguardo). 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 della Sella per la quale è

stato programmato. La mancata riconsegna obbliga l'atleta a riconsegnare il chip a **UISP Comitato Territoriale di Cagliari APS** entro il 15 dicembre 2022. 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. 17 ASSICURAZIONE

L'organizzazione sottoscrive una assicurazione di responsabilità civile avente validità il giorno della gara. La partecipazione ad ognuna delle prove avviene sotto la responsabilità degli atleti che rinunciano ad ogni azione contro l'organizzazione in caso di danni o conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito.

Art. 18 PREMI

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne delle due gare competitive. Sono previsti dei premi anche per i primi classificati di categoria (categoria UISP Under 35, e poi fasce d'età ogni cinque anni a salire, per entrambi i sessi). La quantità dei premi potrebbe subire variazioni in positivo in base alla disponibilità dell'organizzazione.

Art. 19 RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 60 minuti che di volta in volta seguono l'affissione dei risultati provvisori. Dovranno essere accompagnati dal versamento di euro 50.00, somma restituita in caso di accettazione del reclamo.

Art. 20 TUTELA DELLA PRIVACY

Con l'iscrizione all'evento e l'accettazione del regolamento il partecipante dichiara di aver preso lettura dell'informativa di cui agli artt. 13 e 14 del Regolamento UE 679/2016 della UISP Comitato Territoriale di Cagliari APS, consapevole che la stessa è sempre disponibile nella versione più aggiornata sul sito www.uisp.it/cagliari, e che in caso di diniego al trattamento dei dati obbligatori non potrà prendere parte alla manifestazione.

Art. 21 DIRITTI DI IMMAGINE

Con l'iscrizione, i concorrenti autorizzano l'organizzazione all'utilizzo gratuito, senza limiti territoriali e di tempo, di immagini fisse e in movimento che li ritraggano in occasione della partecipazione alle competizioni del Trail della Sella.

Art. 22 DICHIARAZIONE DI RESPONSABILITA'

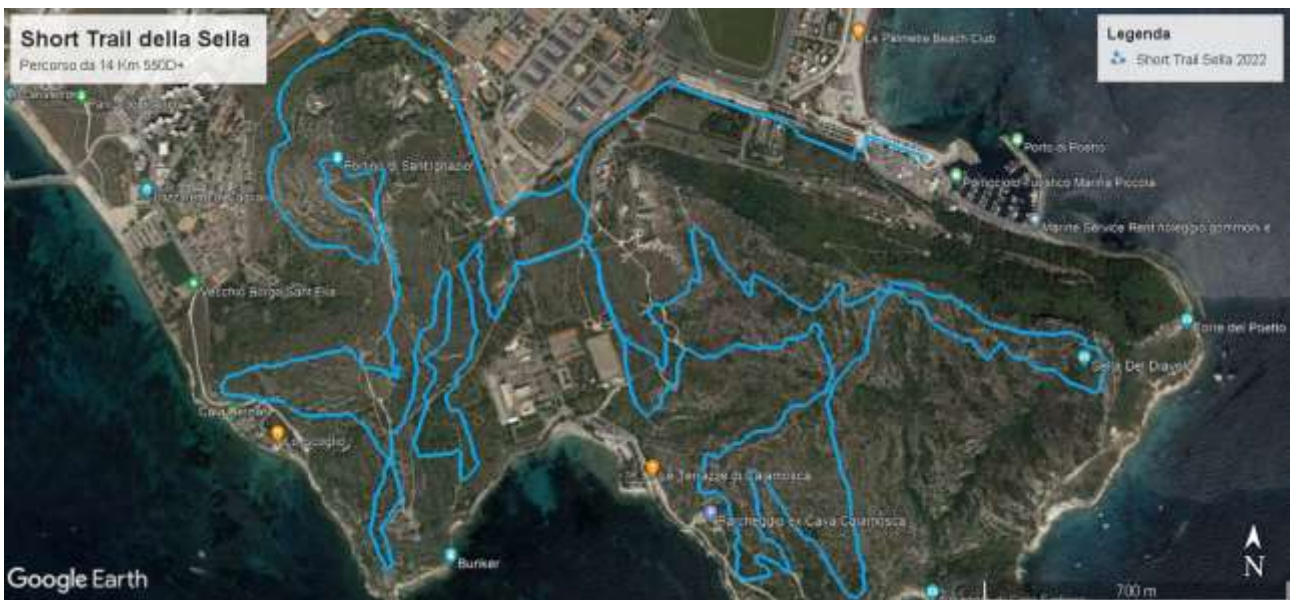
La volontaria iscrizione e la conseguente partecipazione alla corsa indicano la piena accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. Con l'iscrizione, il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati. Qualora non già in possesso, si consiglia vivamente la stipula di una assicurazione integrativa sportiva tipo Multisport.

Art. 23 PERCORSI DI GARA

I percorsi prevedendo alcuni ingressi in aree militari non accessibili e pertanto non sono interamente percorribili i giorni precedenti e successivi l'evento.



Percorso Trail 22 Km 900D+



Percorso Short Trail 14 Km 550D+



Profilo Altimetrico Trail



Profilo Altimetrico Short Trail