

# Setbaggin



 Sardinia  
trail competitions

## **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 che tu sia consapevole che correre in un ambiente naturale implichi anche il rispetto dei luoghi che attraverserai.

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.

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](mailto:sardiniatrailcompetitions@gmail.com)

RESPONSABILE

Gianni Lutz, contatto: 3457596150

# REGOLAMENTO

## Art. 1 DESCRIZIONE DELL'EVENTO

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

**Presenza di cancelli orari e dotazione obbligatoria**

### **ZIGANTES Race**

Gara podistica, in ambiente naturale, con percorrenza di sentieri, carrabili, single track e arenili lungo tutta la costa del Sinis.

Partenza dalla marina di San Giovanni di Sinis in territorio di Cabras (OR) e arrivo a Mandriola, località marina del comune di San Vero Milis (OR).

#### **DISTANZA PREVISTA e CANCELLI ORARI**

- 25 km circa con dislivello complessivo poco inferiore ai 125D+, una elevazione massima di 21 m sul livello del mare.
- **Cancello orario al km 7,00 circa - km 14,00 circa - km 21,00 circa.**

DESCRIZIONE SINTETICA ZIGANTES RACE:

- 92% strada sterrata, sentieri, single track sotto costa;
- 3% asfalto;
- 5% arenile

## 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 ZIGANTES RACE 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 NAZIONALE "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 Wedo Sport 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**

**Non** vi è un numero massimo di iscritti al ZIGANTES RACE

Il prezzo è "fisso" fino alla chiusura delle iscrizioni stabilita nella data del 5 Aprile 2023. Per tutti verrà garantita la maglia in tessuto tecnico con la stampa grafica ZR2023 con la scelta della propria taglia.

Eventuali deroghe alla data ultima del 5 aprile, consentiranno all'atleta di prendere parte al trail ma senza la possibilità di avere la maglia tecnica commemorativa.

### **Art. 6 MODALITÀ D'ISCRIZIONE**

L'iscrizione al ZIGANTES RACE potrà effettuarsi esclusivamente attraverso il portale WedoSport.

Per rendere effettiva l'iscrizione, dovrà essere espletata l'intera procedura gestita dal sistema allegandovi 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.

**La quota d'iscrizione è di 35 euro e comprende:**

- Pettorale con Picacode per servizio fotografico e relativo riconoscimento

- Maglia in tessuto tecnico (per iscritti entro la data del 5 Aprile);
- Navetta per trasferimento verso luogo di partenza
- Ticket per una birra da consumarsi all'arrivo;
- 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**

**BORRACCIA PERSONALE o CAMEL BAG, LUCE FRONTALE**

**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 che si svolgerà presso il traguardo nel piazzale della chiesa di Mandriola. Deve essere portato sul petto e reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa.

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

**Art.9 TRASFERIMENTO**

Ad ogni atleta verrà garantito il trasferimento dal punto ritrovo, nonché arrivo (MANDRIOLA) al punto di partenza (SAN GIOVANNI di SINIS) mediante navetta. Ogni atleta dovrà prendere posto nei bus messi a disposizione entro e non oltre le ore 14.45

**Art. 10 CLASSIFICHE E PREMI**

Sarà redatta una classifica generale uomini e donne, riscontrabile sulle pagine facebook ZIGANTES RACE e Sardinia Trail Competitions.

Verranno premiati:

i **primi 5** classificati maschili e femminili in classifica generale;

i primi classificati di 5 categorie: under 30, 31-40, 41-50, 51-60, over 60 maschile e femminile.

**Entreranno in classifica di categoria le atlete e gli atleti che taglieranno il traguardo entro le ore 19.30**

Non verrà distribuito nessun premio in denaro.

**Al traguardo verrà consegnata medaglia FINISHER a tutti i partecipanti**

#### **Art. 11 SICUREZZA, ASSISTENZA MEDICA E NORME PER IL RITIRO**

Sul luogo di arrivo e lungo il percorso saranno presenti mezzi di soccorso-assistenza.

Lungo il percorso, a presidio dell'evento, saranno presenti bikers e addetti dello staff organizzativo.

In caso di ritiro lungo il percorso, il corridore è obbligato a recarsi sul posto di soccorso-assistenza-ristoro più vicino per comunicare il proprio abbandono.

#### **Art. 12 PUNTI RISTORO e SPUGNATURA**

Lungo il percorso ci saranno tre ristori artificiali (km 7, km 14 e km 20) 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. 13 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. 14 CANCELLO ORARIO**

Lungo il percorso ci saranno tre cancelli orari che l'atleta dovrà superare pena il fermo corsa.

**Cancello 1: km 7, entro 60 minuti dallo start;**

**Cancello 2: km 14, entro 2 ore e 10 minuti.**

**Cancello 3: km 20, entro le 2 ore e 50 minuti dalla partenza.**

Nel caso in cui l'atleta non giunga per tempo al cancello, addetti dell'organizzazione accompagneranno lo stesso 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 o attenderlo nei punti ristoro successivi.

#### **Art. 15 SQUALIFICHE**

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 in base alla 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.

Chi contravvenisse le 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.

#### **Art. 16 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. 17 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. 18 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 ZIGANTES RACE 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. 19 ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO**

La partecipazione al ZIGANTES RACE comporterà l'accettazione senza riserve del presente regolamento.

Ore 12.00: apertura dell'ufficio registrazioni gare nello stand dell'organizzazione, posizionato nel piazzale della chiesa di MANDRIOLA (San Vero Milis)

Ore 14.30: chiusura registrazione.

Ore 14.35: briefing pre-trasferimento

Ore 14.50: trasferimento a San Giovanni di Sinis

Ore 16.00: partenza del 1° ZIGANTES RACE

Ore 20.00: premiazioni

**Il presente regolamento è suscettibile di modifiche che verranno, in tal caso, rese note tempestivamente.**