



## REGOLAMENTO TRAIL DELLA COSTA SMERALDA 2022

### ULTRATRAIL 45,5K 1800 D+ | TRAIL 25K 1000 D+ | CLIMBING RUN 8,5 K 400 D +

#### 1. ORGANIZZAZIONE

La Sardinia Smeralda Trail ASD con sede legale in Olbia (SS), Corso Umberto I° No.148 sotto l'egida dell'Ente di Promozione Sportiva UISP, in collaborazione con l'associazione Li Montimulesi Onlus, organizzano la manifestazione denominata "Trail della Costa Smeralda" che avrà luogo in data 8 maggio 2022 ad Arzachena (SS) con partenza in loc. Abbiadori e arrivo in loc. Porto Cervo.

#### 2. DENOMINAZIONE DELLE GARE

Il Trail della Costa Smeralda è una manifestazione che prevede lo svolgimento di tre gare competitive, corse a piedi e prevalentemente in ambiente naturale, sentieri, pietraie, scogliere, spiagge e single track che attraversano il territorio comunale di Arzachena (SS) lungo i tratti di costa e le aree collinari che caratterizzano la "Costa Smeralda" con partenza da Abbiadori ed arrivo a Porto Cervo. Ogni gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera ed in un tempo limite.

- **TCS ULTRATRAIL:** percorso di circa 45,5 Km con dislivello positivo di 1800 metri con partenza alle ore 08:00. La gara si svolge in una sola tappa in un tempo limitato (9 ore).
- **TCS TRAIL:** percorso di circa 25 Km con dislivello positivo di 1000 metri con partenza alle ore 09.30. La gara si svolge in una sola tappa in un tempo limitato (4 ore e 30 minuti ).
- **TCS CLIMBING RUN:** percorso di circa 8,5 Km con dislivello positivo di 400 metri con partenza alle ore 10.30. La gara si svolge in una sola tappa in un tempo limitato (2 ore e 30 minuti).

#### 3. PARTECIPAZIONE

Al momento dell'iscrizione tutti i partecipanti di entrambe i sessi devono:

- Aver compiuto 18 anni,
- Essere in possesso di tessera UISP o FIDAL in regolare corso di validità,
- Essere in possesso di certificato medico sportivo per lo svolgimento di attività agonistica di atletica leggera o trail running avente scadenza non antecedente al 09/05/2022.

Per chi non fosse iscritto ad un'associazione affiliata UISP o FIDAL è possibile il rilascio di una tessera UISP al prezzo di Euro 7,00 pagando al momento dell'iscrizione ed inoltrando successiva domanda di ammissione previo contatto tramite l'indirizzo email [tesseramentossi@gmail.com](mailto:tesseramentossi@gmail.com).

Non saranno accettate iscrizioni da parte di atleti che stanno scontando squalifiche per doping di qualunque disciplina.

Le iscrizioni apriranno il 1 dicembre 2021 e chiuderanno al raggiungimento del numero massimo totale di 350 atleti partecipanti o il 24 aprile 2022.

#### 4. EMERGENZA SANITARIA COVID-19

Saranno applicati tutti i protocolli e le norme Statali e Federali in vigore alla data di svolgimento della manifestazione.



COSTA SMERALDA



## 5. REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Questa corsa comprende passaggi su pietraie e scogliere, le condizioni di percorrenza possono essere difficili a causa delle caratteristiche del terreno nonché delle condizioni meteo del momento. Non sono previste difficoltà di tipo alpinistico. Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili per la riuscita di questa prova individuale. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione alle gare, ma, nel caso della Ultra Trail 45,5 Km è vivamente consigliato aver già partecipato ad altre Ultra Trail, nel caso del Trail da 25 Km è vivamente consigliato aver già partecipato ad altri Trail lunghi più di 20 km prima di questa prova.

## 6. CONDIZIONI DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni saranno effettuate con la collaborazione della piattaforma web <https://www.avaibooksports.com> al seguente link: <https://avaibooksports.com/inscripcion/trail-della-costa-smeralda-ultra-trail-trailrun/> o direttamente dal sito web [www.sardiniasmeraldatrail.it](http://www.sardiniasmeraldatrail.it). Per portare correttamente a termine l'iscrizione è necessario avere a disposizione nei formati riconosciuti elettronicamente (immagine, pdf, ecc.):

- Certificato medico sportivo agonistico valido (atletica leggera/trail running);
- Copia o presa in carico digitale del pagamento se si è deciso di pagare tramite bonifico<sup>1</sup>;
- Liberatoria compilata e firmata<sup>2</sup>.

Il certificato medico deve essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet a sarà convalidato dalla agenzia incaricata per le iscrizioni e cronometraggio. Nel caso in cui il concorrente iscritto non fornisca il certificato medico sportivo richiesto, non potrà prendere parte alla competizione. Non vengono accettati certificati o iscrizioni al momento della partenza.

## 7. MODALITA' D'ISCRIZIONE

L'iscrizione avviene esclusivamente via internet compilando l'apposito modulo in ogni sua parte, entro e non oltre il 24 aprile 2022. Il pagamento viene effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito o altri mezzi accettati dal sistema. A pagamento avvenuto e confermato dal servizio, completo della liberatoria e del certificato medico, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione.

costo standard dell'iscrizione:

- **TCS ULTRATRAIL:** €45,00 fino al 28/02/2022; € 55,00 dal 01/03/2022 alla scadenza;
- **TCS TRAIL:** €30,00 fino al 28/02/2022; € 40,00 dal 01/03/2022 alla scadenza;
- **TCS CLIMBING RUN:** €16,00 fino al 28/02/2022; € 21,00 dal 01/03/2022 alla scadenza;

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara, il buffet all'arrivo, l'assistenza e i rifornimenti in gara.

**Parte della quota d'iscrizione (€ 2,00) sarà devoluta in beneficenza all'associazione MABASTA contro il bullismo**

<sup>1</sup> Se previsto dalla piattaforma di gestione;

<sup>2</sup> Se previsto dalla piattaforma di gestione, in caso contrario inviare il documento via email all'indirizzo [sardiniasmeraldatrail@gmail.com](mailto:sardiniasmeraldatrail@gmail.com)



COSTA SMERALDA



Non comprende vitto e alloggio dei giorni a cavallo dell'evento, comunque offerti a prezzo convenzionato con le strutture della zona.

## 8.RIMBORSO QUOTE ISCRIZIONE

L'atleta già iscritto, ma infortunato prima della partenza della gara avrà diritto a un rimborso del 50% della quota di iscrizione fornendo adeguata documentazione medica.

## 9.ACCESSIONE DEL REGOLAMENTO E DELL'ETICA DELLA CORSA.

La partecipazione al "Trail della Costa Smeralda" porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento, dell'etica sportiva e di qualunque avviso venga reso noto dall'organizzazione attraverso il proprio sito e/o le pagine social network ufficiali dedicate all'evento.

Con l'iscrizione il partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

## 10.SEMI-AUTOSUFFICIENZA. Partecipazione alla campagna "Io non getto i miei rifiuti"

È fondamentale rispettare il principio di una gara individuale in semi-autosufficienza. Le gare si svolgono in una sola tappa, a velocità libera, in un termine imposto dai cancelli orari, specifici ad ogni gara. La semi-autosufficienza è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti ristoro, tanto sul piano alimentare quanto su quello dell'equipaggiamento e della sicurezza ed essere in grado di adattarsi in caso di eventuali avversità incontrate o prevedibili (brutto tempo, disturbi fisici, infortuni...)

Questo principio implica le regole seguenti:

1. Il concorrente deve avere con sé la totalità del materiale obbligatorio durante tutta la durata della gara (vedi paragrafo MATERIALE OBBLIGATORIO). In ogni momento i Commissari di gara possono effettuare controlli lungo il percorso. Il concorrente è obbligato a sottoporsi a questi controlli, con cordialità, su pena di espulsione dalla gara.
2. Lungo il percorso saranno presenti alcuni punti di ristoro per il rifornimento idrico/salino e frutta opportunamente distribuiti lungo i percorsi. Il cibo e le bevande dei ristori devono essere consumati sul posto. Alla partenza da ogni ristoro, il concorrente deve avere la quantità di acqua e di alimenti sufficienti per arrivare al ristoro successivo. In nessun punto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica. Gli atleti per bere dovranno munirsi di contenitore personale adatto all'uso.
3. È vietato farsi accompagnare o accettare di farsi accompagnare da qualsiasi persona non iscritta alla gara, su un tratto o su tutta la gara.



L'evento aderisce alla campagna "io non getto i miei rifiuti".

## 11.MATERIALE OBBLIGATORIO

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica. Durante la corsa e immediatamente dopo aver tagliato il traguardo potranno essere eseguiti controlli a campione da parte dell'organizzazione.

N.B. la zona immediatamente successiva al traguardo sarà transennata e denominata "recinto", fintanto che l'atleta non sarà uscito da suddetta zona potrà essere soggetto a controllo materiale.

**Sono obbligatori in tutte le competizioni:**



COSTA SMERALDA



- Pettorale di gara con il numero ben visibile che dev'essere portato anteriormente;
- Scarpe da Trail Running tipo A5;
- Abbigliamento adeguato al clima stagionale;
- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato:
- Telefono con numero di soccorso dell'organizzazione memorizzato, (non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica! In relazione al modello ed all'età del telefono valutare l'opportunità di portare al seguito la batteria di ricambio);
- telo di sopravvivenza (coperta termica);
- Fischietto;
- Riserva d'acqua minimo 1 litro (60 minuti);
- Riserva alimentare (qt. Idonea alla competizione);
- Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80 cm X 5 cm);
- Giubbino antivento/antipioggia (obbligatorio in caso di maltempo).

Il concorrente che desidera utilizzare i bastoncini deve tenerli con sé per tutta la durata della corsa.

## 12.PETTORALI

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto.

Il pettorale deve essere portato anteriormente ed essere reso visibile sempre nella sua totalità durante tutta la corsa. Deve essere quindi posizionato sopra tutti gli indumenti ed in nessun caso fissato sullo zaino.

Prima dello start ogni corridore deve obbligatoriamente passare per i cancelli d'ingresso alla zona chiusa di partenza per farsi registrare mediante lettura del chip. Al passaggio da un punto di controllo ed all'arrivo il corridore deve assicurarsi di essere stato regolarmente registrato. La punzonatura è indispensabile poiché il riscontro tra due controlli successivi permette di accertare che non vi siano concorrenti mancanti.

L'atleta deve agevolare le operazioni di lettura del chip all'inizio della gara, al passaggio degli intermedi e dopo l'arrivo; non deve lasciare le aree preposte allo scopo, se non quando certo che l'operazione sia conclusa.

In caso di omessa registrazione del passaggio e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Il pettorale è il lascia-passare necessario per accedere alle navette, bus, aree di rifornimento, sale di cura e riposo, docce.

## 13.POSTI DI CONTROLLO E POSTI DI RIFORNIMENTO.

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato nei posti di controllo o ai punti di ristoro. Solo i corridori portatori di pettorale ben visibile hanno accesso ai posti di rifornimento. Il Road Book, identificherà la lista precisa dei punti di rifornimento al fine di poter riempire il Camel Bag o la borraccia.

Dei posti di controllo "volanti" o "cam" saranno posizionati in altri luoghi al di fuori dei posti di soccorso e di ristoro. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

## 14.TEMPO MASSIMO AUTORIZZATO E CANCELLI ORARI



COSTA SMERALDA



Il tempo massimo per raggiungere il traguardo è:

- TCS ULTRATRAIL 45,5K: 09:00 ore
- TCS TRAIL 25K: 04:30 ore
- TCS CLIMBING RUN 8,5K: 02:30 ore

In ragione della distribuzione del percorso sono previsti due cancelli orari per la ULTRATRAIL ubicati a circa 16 e 37 km dalla partenza da raggiungere rispettivamente entro e non oltre le 3 ore il primo e 6 ore e 45 minuti il secondo, oltre tale limite gli atleti saranno bloccati dall'organizzazione.

Questi cancelli orari sono calcolati per permettere a tutti i concorrenti, di raggiungere, nei tempi massimi previsti, il traguardo pur effettuando eventuali soste (riposo, ristori, ecc.). **Per potere proseguire la gara, i concorrenti devono ripartire dai checkpoint entro il tempo limite fissato** (qualunque sia l'ora di arrivo al posto stesso).

Fatto salvo quanto premesso, l'atleta che si rende conto di non riuscire a portare a termine la gara nei tempi prefissati è pregato di interromperla, in caso contrario si assume ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare dal suo comportamento.

In caso di cattive condizioni meteorologiche e/o per ragioni di sicurezza, l'organizzazione si riserva il diritto di sospendere la prova in corso, ritardare la partenza o variare il percorso.

N.B. I ristori definitivi saranno comunicati in linea di massima ad un mese dall'evento e comunque potrebbero essere variati in ragione di esigenze contingenti.

N.B. "La scopa" facente parte a pieno titolo della direzione gara ha piena facoltà di fermare un atleta in qualunque momento.

## 15.SOCCORSO ED ASSISTENZA MEDICA

Ad ogni punto di controllo, è stabilito un posto di chiamata di soccorso. Questi posti sono collegati via radio o via telefono con la direzione di gara. Saranno presenti sul territorio ambulanze con il personale sanitario, il personale del Centro Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico e volontari per il servizio di Protezione Civile.

I posti di soccorso sono destinati a portare assistenza a tutte le persone in pericolo con i mezzi propri dell'organizzazione o tramite organismi convenzionati. I medici ufficiali sono abilitati a sospendere i concorrenti giudicati inadatti a continuare la gara.

I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i corridori giudicati in pericolo. In caso di necessità, per delle ragioni che siano nell'interesse della persona soccorsa, solo ed esclusivamente a giudizio dell'organizzazione, si farà appello al servizio di soccorso statale, che subentrerà nella direzione delle operazioni e metterà in opera tutti i mezzi appropriati, compreso l'elicottero. Le eventuali spese derivanti dall'impiego di questi mezzi eccezionali saranno a carico della persona soccorsa secondo le norme vigenti. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna a rispettare le sue decisioni.

Un concorrente in difficoltà o seriamente ferito può chiamare i soccorsi:

- Presentandosi direttamente ad un punto di soccorso
- Telefonando al Numero di Soccorso dell'Organizzazione
- Domandando ad un altro concorrente di chiedere soccorso per suo conto

Tutti i concorrenti hanno l'obbligo di aiutare chi è in pericolo e devono avvisare immediatamente i soccorsi.



COSTA SMERALDA



Tutti i concorrenti che si allontanano dai sentieri tracciati non sono più sotto la responsabilità dell'Organizzazione della gara.

## 16.ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono della corsa lungo il percorso il concorrente è obbligato, a meno che si sia ferito lungo il percorso, a recarsi al più vicino posto di controllo (ristoro), comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'Organizzazione si farà carico del suo rientro all'area di partenza/arrivo.

In caso di ritiro tra due checkpoint, il concorrente deve raggiungere quello più vicino e segnalare il proprio ritiro al responsabile.

In caso di mancata comunicazione di un ritiro e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

Il concorrente deve comunque conservare il proprio pettorale, essendo il lascia-passare per usufruire delle navette, autobus, pasti, ecc.

## 17.PENALITÀ - SQUALIFICHE

I Commissari di gara presenti sul percorso, i responsabili dei checkpoint e dei ristori sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio ed in generale, a far rispettare il Regolamento e ad applicare immediatamente una penalità, a chiunque non rispetti le regole (rispetto del luogo e dell'etica, assistenza ed accompagnamento illecito, pettorale non visibile davanti, mancato soccorso ad altri atleti infortunati, ecc...).

Tutti i concorrenti non trovati in possesso, nel momento di controllo sul percorso, anche di un solo elemento del proprio materiale obbligatorio saranno immediatamente squalificati, senza alcuna possibilità di appello su questa sanzione. Le irregolarità accertate anche a mezzo di immagini video pervenute all'organizzazione dopo la gara, potranno causare squalifiche.

La giuria della gara può pronunciare la squalifica di un concorrente, in caso di mancanza grave al regolamento, in particolare per:

- Pettorale portato in modo non conforme o scambio pettorale;
- Mancato passaggio ad un posto di controllo e/o tagli di percorso;
- Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio;
- Utilizzo di un mezzo di trasporto;
- Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo antidoping;
- Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà;
- Abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso;
- Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso;
- Inquinamento o degrado del luogo;
- Insulti, maleducazione o minacce contro i membri dell'organizzazione o dei volontari;
- Rifiuto a farsi esaminare da un medico dell'organizzazione in qualunque momento della gara.

## 18.RECLAMI

Sono accettati solo reclami scritti nei 30 minuti che seguono l'affissione dei risultati provvisori, con consegna di cauzione di € 50.00.



COSTA SMERALDA

Page | 6



## 19. MODIFICHE DEL PERCORSO O ANNULLAMENTO DELLA CORSA.

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare in ogni momento il percorso o l'ubicazione dei posti di soccorso e di ristoro, senza preavviso.

In caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli (forte depressione con importanti quantità di pioggia e di grandine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Responsabile dell'organizzazione, la corsa viene annullata. In caso di annullamento, l'evento sarà posticipato ad altra data.

Non sono previsti rimborsi se non nei casi e nelle modalità di cui al precedente Art. 7.

## 20. 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 ad ogni ricorso contro gli organizzatori in caso di danni e di conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito alla gara. Al momento dell'iscrizione on-line si accetta tacitamente il regolamento

## 21. CAMPIONATI.

Le seguenti competizioni dell'evento, Ultratrail e Trail, fanno parte del campionato "Sfida Sentieri Sardi, fanno anche parte del campionato Provinciale del Comitato territoriale di Sassari UISP;

**Nota: Le gare competitive TCS Ultratrail 45,5 km e TCS Trail 25km aderiscono al calendario ITRA 2022 ed assegnano punteggio agli atleti iscritti.**

## 22. CLASSIFICHE E PREMI

- Per la TCS Ultra Trail 45,5 km saranno assegnati premi ai primi 8 uomini e alle prime 8 donne. Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Sarà redatta una classifica generale uomini e donne.
- Per la TCS Trail 25 Km saranno assegnati premi ai primi 3 classificati delle seguenti categorie maschili e femminili:

MASCHILE	FEMMINILE
M1 2004-1988	F1 2004-1988
M2 1987 – 1978	F2 1987 - 1978
M3 1977 – 1968	F3 1977 – 1968
M4 1967 – 1958	F4 1967 – 1958
M5 1957 e precedenti	F5 1957 e precedenti

- Per la TCS CLIMBING RUN 8,5 km saranno assegnati premi ai primi 5 uomini e alle prime 5 donne. Verranno inseriti in classifica i soli concorrenti che raggiungeranno il traguardo e che si faranno registrare all'arrivo entro il tempo massimo dichiarato dall'organizzazione. Non verrà distribuito nessun premio in denaro. Sarà redatta una classifica generale uomini e donne.

## 23. DIRITTI ALL'IMMAGINE



COSTA SMERALDA

Page | 7



Ogni concorrente rinuncia espressamente ad avvalersi dei diritti all'immagine durante la prova così come rinuncia a qualsiasi ricorso contro l'Organizzazione ed i suoi partner abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.



COSTA SMERALDA

