



## **Regolamento**

### **art. 1 Organizzazione.**

L'associazione ASD Sarrabus Runners organizza il 31/03/2019:

SEA TRAIL PORTO CORALLO LONG 50km 1900D+  
SEA TRAIL PORTO CORALLO MEDIUM 26km 900D+  
SEA TRAIL PORTO CORALLO SHORT 14.5km 300D+

### **art. 2 Corsa**

Corse a piedi in ambiente naturale, che percorrono le strade e i sentieri della località turistica Porto Corallo, con partenza ed arrivo nel comune di Villaputzu.

SEA TRAIL PORTO CORALLO LONG 50km 1900D+ : Percorso di circa 50 Km con dislivello positivo di 1900 metri circa con partenza alle ore 08:00 dal Chiosco - Bar "Il Vela Sport" località Porto Corallo.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato (10 ore)

SEA TRAIL PORTO CORALLO MEDIUM 26km 900D+ : Percorso di circa 26 Km con dislivello positivo di 900 metri circa con partenza alle ore 9:00 dal Chiosco - Bar "Il Vela Sport" località Porto Corallo.

La gara si svolge in una sola tappa, in un tempo limitato (5 ore)

SEA TRAIL PORTO CORALLO SHORT 14.5km 300D+ : Percorso di circa 14.5 Km con dislivello positivo di 300 metri circa con partenza alle ore 10:00, dal Chiosco - Bar "Il Vela Sport" località Porto Corallo.

La gara si svolge in una sola tappa, a velocità libera.

## **art. 2 bis Descrizione sintetica percorsi.**

1% asfalto, 70% carrozzabili, 29% sentiero (LONG e MEDIUM)

1% asfalto, 99% carrozzabili (SHORT)

## **art. 3 Partecipazione.**

Queste gare sono aperte a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni al momento dell'iscrizione o con autorizzazione da parte dei genitori per i minorenni per la 14.5k e la 26k, tesserati o no.

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

## **art.4 Semi Auto-Sufficienza. partecipazione alla campagna "io non getto i miei rifiuti"**

Le gare sono in semi-autosufficienza alimentare. Dei posti di rifornimento saranno approvvigionati di acqua potabile, bibite e alimenti energetici dolci e salati.

In nessun posto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica. Gli atleti per bere dovranno munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso. Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata al di fuori dei punti consentiti (ristori). E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

## **art. 5 Condizioni per l'iscrizione.**

Questa corsa comprende passaggi in zone collinari, e le condizioni possono essere molto difficili (notte, vento, freddo, pioggia). Non sono previste difficoltà di tipo alpinistico. Un accurato allenamento e una capacità reale d'autonomia personale sono indispensabili alla riuscita di questa prova individuale. Non ci sono limitazioni specifiche per l'iscrizione al SEA TRAIL PORTO CORALLO LONG, ma è vivamente consigliato aver già partecipato ad altri Trails lunghi (più di 40km) prima di questa prova.

**Un certificato medico valido per l'attività agonistica e riconosciuto nel proprio paese di residenza è obbligatorio per convalidare l'iscrizione.**

Il certificato medico deve essere prodotto all'atto dell'iscrizione sul sito internet, 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. 6 Modalità d'iscrizione.**

L'iscrizione avviene esclusivamente via internet compilando l'apposito modulo in

ogni sua parte, entro e non oltre il 26 Marzo 2019.

Il pagamento viene effettuato contestualmente all'iscrizione tramite un servizio on-line con carta di credito. A pagamento avvenuto e confermato dal servizio di bankpass, e inviato il certificato medico, l'iscrizione sarà registrata come avvenuta nel database dell'organizzazione.

Le iscrizioni verranno chiuse il 26 Marzo 2019.

Il costo dell'iscrizione è di:

€ 40 - SEA TRAIL PORTO CORALLO LONG 50km 1900D+ fino al 03 Marzo 2019

€ 45 dal 04 al 26 Marzo

€ 25 - SEA TRAIL PORTO CORALLO MEDIUM 26km 900D+ fino al 03 Marzo 2019

€ 30 dal 04 al 26 Marzo

€ 15 - SEA TRAIL PORTO CORALLO SHORT 14.5km 300D+ fino al 03 Marzo 2019

€ 20 dal 04 al 26 Marzo

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

#### **art. 7 Accettazione del regolamento e dell'etica della corsa.**

L'iscrizione e la partecipazione al SEA TRAIL PORTO CORALLO porta all'accettazione senza riserve del presente regolamento e dell'etica della corsa e del "manifesto del trail".

#### **art. 8 Rimborso quote iscrizione.**

Solo in caso di annullamento della gara per causa di forza maggiore dell'ultimo momento, verrà restituito il 50% della quota d'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.

#### **art. 9 Materiale Obbligatorio LONG e/o MEDIUM (controlli lungo il percorso) .**

Con l'iscrizione ogni corridore sottoscrive l'impegno a portare con sé tutto il materiale obbligatorio sottoelencato durante tutta la corsa, pena la squalifica o penalizzazione cronometrica. Controlli a campione potranno essere effettuati durante la corsa e immediatamente dopo aver tagliato il traguardo.

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

- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato (squalifica)
- Telefono(inserire il numero di soccorso dell'organizzazione,non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)
- Riserva d'acqua minimo 1 litro
- Riserva alimentare
- Lampada funzionante con pile di ricambio (LONG)
- Coperta di sopravvivenza (squalifica) (LONG)
- Fischiello
- Banda elastica adesiva adatta a fare una fasciatura o strapping (minimo 80cm X 5 cm) (LONG)

- Giacca impermeabile adatta a sopportare condizioni di brutto tempo in montagna (squalifica)

Fortemente raccomandato:

Indumenti caldi indispensabili in caso di tempo previsto freddo.

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

Per la SHORT fortemente raccomandato:

- Zaino o marsupio che possa contenere il materiale sotto elencato (squalifica)
- Telefono (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione, non mascherare il numero e non dimenticare di partire con la batteria carica)
- Riserva d'acqua minimo 1 litro
- Riserva alimentare

#### **art. 10 Pettorali**

Ogni pettorale è rimesso individualmente ad ogni concorrente su presentazione di un documento d'identità con foto. Il pettorale deve essere portato sul petto o sul ventre 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. 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. In caso di omessa registrazione del passaggio e del conseguente avvio delle ricerche del corridore, ogni spesa derivante verrà addebitata al corridore stesso.

#### **art. 11 Sicurezza ed assistenza medica.**

Ad ogni colle o punto in altitudine o ad ogni punto acqua, 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, protezione civile medici.

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 soccorso in montagna ufficiale, 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.

#### **art. 12 Posto di controllo e posti di rifornimento.**

Il rilevamento dei concorrenti è effettuato in tutti i posti di controllo o ai punti acqua.

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 di acqua naturale al fine di poter riempire il Camel Bag o la borraccia. La loro localizzazione non sarà comunicata dall'organizzazione.

#### **art. 13 Tempo massimo autorizzato e barriere orarie.**

Il tempo massimo della prova SEA TRAIL PORTO CORALLO LONG, per la totalità del percorso, è fissato in 10 ore, CON UN CANCELLO ORARIO A CIRCA META' PERCORSO. Il tempo massimo della prova SEA TRAIL PORTO CORALLO MEDIUM, per la totalità del percorso, è fissato in 5 ore.

Gli orari limite di partenza (barriere orarie), dai principali posti di controllo saranno definiti e comunicati nel Road Book. Queste barriere sono calcolate per permettere ai partecipanti di raggiungere l'arrivo nei tempi massimi imposti, effettuando comunque eventuali fermate (riposo, pasti,...).

Per essere autorizzati a continuare la prova, i concorrenti devono ripartire dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata.

In caso contrario saranno squalificati, e il pettorale ritirato. Il concorrente che volesse continuare senza pettorale fuori gara, lo farà assumendosi ogni responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivargli. 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, variare il percorso o di modificare le barriere orarie. N.B. "La scopa" facente parte a pieno titolo della direzione gara ha piena facoltà di fermare un atleta in qualunque momento, anche non in corrispondenza di un "cancello orario".

#### **art. 14 Abbandoni e rientri.**

In caso di ABBANDONO della corsa lungo il percorso, il concorrente è obbligato, appena ne avrà la possibilità, a recarsi al più vicino posto di controllo, comunicare il proprio abbandono facendosi registrare e l'organizzazione si farà carico del suo rientro alla base di partenza.

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

#### **art. 15 Penalità - squalifiche.**

Dei controllori sul percorso sono abilitati a controllare il materiale obbligatorio ed in generale, il rispetto dell'intero regolamento (rispetto del luogo e dell'etica, assistenza ed accompagnamento illecito, pettorale non visibile davanti...). 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 di:

Pettorale portato in modo non conforme.

Scambio di pettorale.

Mancato passaggio ad un posto di controllo.

Mancanza di parte o della totalità del materiale obbligatorio.

Utilizzo di un mezzo di trasporto.

Partenza da un posto di controllo dopo la barriera oraria.

Doping o rifiuto di sottomettersi ad un controllo anti-doping.  
Mancata assistenza ad un altro concorrente in caso di difficoltà.  
Uso di assistenza personale al di fuori dei punti consentiti.  
Abbandono di proprio materiale o rifiuti lungo il percorso.  
Mancato rispetto del divieto di farsi accompagnare sul percorso.  
Inquinamento o degrado del luogo da un concorrente o da un membro del suo staff.  
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.  
Tagli di percorso.

#### **art. 16 Reclami.**

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

#### **art. 17 Giuria.**

La giuria è composta da:  
dal direttivo della ASD Sarrabus Runners  
Dai responsabili dei posti di controllo della zona in causa.  
Tutte le persone competenti designate dal presidente del comitato dell'Organizzazione  
La giuria è abilitata a deliberare in un tempo compatibile con gli obblighi della corsa su tutti i litigi o squalifiche avvenuti durante la corsa. Le decisioni prese sono senza appello.

#### **art. 18 Modifiche del percorso o delle barriere orarie - 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 neve in altitudine, forte rischio di temporali...) la partenza può essere posticipata; al di fuori di un certo tempo limite, stabilito dal Direttore della Corsa, la corsa viene annullata.

#### **art. 19 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 per concludere la pratica, il corridore deve sottoscrivere una liberatoria di scarico responsabilità.

#### **art. 20 Classifiche e premi.**

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.

**art. 21 Ritiro Pettorali**

Sarà possibile effettuare il ritiro del pettorale e del pacco gara, previa verifica dell'equipaggiamento obbligatorio, il 30/03/19 dalle ore 15:30 alle ore 19:00 e il 31/03/19 dalle ore 07:00 presso il chiosco bar "Vela Sport" sito in Porto Corallo.

**art. 21 Diritti all'immagine.**

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 partners abilitati, per l'utilizzo fatto della sua immagine.

Il presidente