



La ASD G.S. Atletica Capoterra con il patrocinio del Comune di Capoterra e l'approvazione della FIDAL, organizza una manifestazione regionale di trail denominata:

**CORRENDO NEL RICORDO
III TRAIL DI CAPOTERRA
27 OTTOBRE 2018**

PREMESSA

Il 22 ottobre di dieci anni fa, un'alluvione senza precedenti ha sconvolto la zona fra Poggio dei Pini e il mare con il danneggiamento di ponti, dighe, case e, soprattutto, con 4 vittime innocenti, travolte dal cataclisma.

È un evento che non vorremmo fosse dimenticato. Ci piacerebbe, però, che il ricordo dell'evento non fosse rivolto al passato, come momento di rimpianto, ma al futuro, come dato storico per indirizzare il progresso verso un futuro migliore, in cui si riesca a trovare un equilibrio più armonico con il pianeta che ci ospita.

Non c'è modo migliore di fissare un ricordo che vivere un'emozione. Vorremmo che fosse un'emozione positiva, una vera festa. Vivendo la natura, correndoci dentro fino a sfiancarsi, lasciandosi circondare completamente da essa, si impara ad apprezzarla, ad amarla, di un amore appassionato per la sua bellezza ma anche a rispettarla per la sua forza a volte terribile. Si impara ad assumere un atteggiamento non sfrontato, ad adattarsi ad essa senza provare a dominarla.

Vorremmo che fosse un percorso di riconciliazione e di festa e ci auspichiamo che possa contribuire a rilanciare il bellissimo territorio che ci circonda.

In occasione del decimo anniversario di quell'alluvione, il GS Atletica Capoterra, con la collaborazione del Dr. Stefano Salis e l'approvazione della FIDAL, organizza una manifestazione regionale di corsa in montagna denominata "Correndo nel ricordo – Terzo trail di Capoterra".

Intorno alla manifestazione sportiva, sarà organizzata una giornata di ricordo e festa anche per chi non corre, per la comunità locale e i visitatori che verranno da fuori, che comprenderà una mostra fotografica sull'evento, una passeggiata ecologica per visitare i luoghi simbolo dell'alluvione e culminerà in un banchetto.

PERCORSI

I percorsi si snodano in prevalenza su sentieri di montagna e su strade sterrate forestali. Sono previste due distanze di gara: una più breve da 14,500 chilometri, con circa 600 metri di dislivello positivo che potranno partecipare gli Atleti delle categorie Junior, Promesse e Senior, e una lunga da 29,500 chilometri con circa 1200 metri di dislivello positivo acui potranno partecipare Atleti delle categorie Promesse e Senior.

I percorsi non presentano tratti esposti ma qualche breve tratto è caratterizzato da pendenze ripide. Per ridurre al minimo il rischio di scivolate è consigliato l'uso di calzature da trail.

I ristori saranno dislocati lungo il percorso ad una distanza massima di 6 km l'uno dall'altro. Si consiglia, comunque, di portare con sé una riserva d'acqua di almeno mezzo litro.

In caso di maltempo, è fortemente consigliato l'utilizzo di una giacca antivento.

L'organizzazione si riserva di modificare il percorso o di annullare la gara in caso di condizioni meteo che possano mettere a repentaglio la sicurezza dei partecipanti.

Ulteriori dettagli, compresa planimetria e altimetria del percorso, saranno consultabili sul sito web www.atleticacapoterra.it e sulla pagina facebook G.S. Atletica Capoterra.

ISCRIZIONI

Per i tesserati FIDAL, le iscrizioni alla gara competitiva dovranno pervenire entro le ore 21,00 di mercoledì 24 ottobre on-line sul sito www.fidal.it specificando la distanza scelta utilizzando la finestra note

Possono partecipare atleti tesserati Runcard o con altri enti di promozione sportiva in regola con il certificato medico sportivo settore Atletica, che deve essere spedito contestualmente alla tessera, all'indirizzo e-mail schirrupietro51@gmail.com entro le ore 21,00 di mercoledì 24 ottobre on-line sul sito www.fidal.it specificando la distanza scelta utilizzando la finestra note

Il requisito della regolarità della certificazione medica deve essere posseduto al momento della scadenza delle iscrizioni e avere validità almeno fino al giorno della gara

Sul posto verranno accettate iscrizioni come previsto dal deliberato dal Consiglio Regionale

La quota d'iscrizione è di 12 euro per entrambe le distanze di gara e comprende: pacco gara, pettorale, tassa federale, ristori e pranzo finale. Il pagamento della quota va effettuato sul posto di gara, contestualmente al ritiro del pettorale.

Considerata la tipologia delle categorie di atleti ammessi e la presenza di premi legati alle prestazioni, non sono previste deroghe o modifiche alla Regola 100 del RTI

RITROVO E LOGISTICA

Il ritrovo è fissato per le 7 e 30 a Capoterra in località Poggio dei Pini, presso il centro commerciale presso il quale è disponibile un ampio parcheggio.

PROGRAMMA

| | |
|---|-----------------------|
| RITROVO GIURIE E CONCORRENTI – RITIRO PETTORALI E PAGAMENTO QUOTE D'ISCRIZIONE | 7h30 |
| PARTENZA TRAIL 30K | 8h30 |
| PARTENZA TRAIL 15K | 9h30 |
| PRANZO | A partire dalle 12h30 |
| PREMIAZIONI | 14h30 |

PREMIAZIONI

Per entrambe le distanze di gara, saranno premiati i primi 5 assoluti maschili e femminili e il primo di categoria di ogni fascia di età maschile e femminile con premi in natura e/o materiale tecnico.

Tutti i finisher, al traguardo finale riceveranno anche una medaglietta ricordo.

Eventuali altri premi verranno comunicati prima della gara.

Capoterra, 25 Settembre 2018

Il Presidente

Pisani Lorenzo

Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773

Stefano Salis, tel. 3332968279

Sito web: www.atleticacapoterra.it

Pagina facebook: G.S. Atletica Capoterra