



2° TRAIL DI CAPOTERRA

23 OTTOBRE 2016

La ASD G.S. Atletica Capoterra, in collaborazione col Comune di Capoterra e coll'approvazione della FIDAL, organizza una manifestazione regionale di trail denominata: Trail di Capoterra – seconda edizione.

PERCORSO

Il percorso si svolge su strade sterrate e sentieri nel territorio della ex comunità montana di is Olias, su una distanza di 11 km con un dislivello positivo di 400 m circa. Per buona parte il percorso è veloce e divertente, con un continuo alternarsi fra sentieri e sterrate, salite e discese tutte da correre. A circa metà percorso, si entra nella parte più tecnica e spettacolare della gara: poco meno di un chilometro di sentiero di cresta con un tratto di salita con pendenze superiori al 20% in cui gli atleti saranno costretti a procedere al passo, seguito da un divertente saliscendi, con visuale sul mare da una parte e sui monti del Sulcis dall'altra. Una volta raggiunta la vedetta, corrispondente al punto più alto del percorso, il tracciato di gara ritorna scorrevole e veloce.

Ulteriori dettagli, compresa planimetria e altimetria, saranno consultabili sul sito web www.atleticacapoterra.it

ISCRIZIONI

Per i tesserati FIDAL, le iscrizioni alla gara competitiva dovranno pervenire entro mercoledì 19 ottobre on-line sul sito www.fidal.it.

Possono partecipare atleti tesserati 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 cr.sardegna@fidal.it 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;

La quota d'iscrizione è di 10 euro e comprende: pacco gara, quota federale, ristori e rinfresco finale (the caldo, frutta di stagione, torte dolci e salate fatte in casa).

RITROVO E LOGISTICA

Il ritrovo è fissato per le 8 e 30 a Capoterra in località is olias, ex comunità montana, dotata di ampi parcheggi. Le istruzioni per raggiungere il punto di ritrovo in auto sono disponibili all'indirizzo web: www.atleticacapoterra.it/trail-2016.html

PROGRAMMA

RITROVO GIURIE E CONCORRENTI	8h30
PARTENZA GARE COMPETITIVE	9h30
PREMIAZIONI	12h00

PREMIAZIONI

Saranno premiati i primi 3 di ogni fascia di età maschile e femminile con premi in natura.

Ulteriori eventuali premi verranno comunicati prima della gara.

PERNOTTAMENTI E RISTORI

Per quanti intendessero dormire o mangiare, la società organizzatrice ha stipulato una serie di convenzioni con strutture ricettive di Capoterra. Tutte le informazioni a riguardo sono visibili sul sito web www.atleticacapoterra.it o richieste per e-mail a info@atleticacapoterra.it.

Capoterra, 20 Settembre 2016

Il Presidente

Pisani Lorenzo

Per ulteriori informazioni:

Pisani Lorenzo, tel. 3313046773

Madeddu Gavino, tel. 3357827758

www.atleticacapoterra.it