



Manifestazione sportiva multidisciplinare nei Comuni di La Maddalena e Palau

REGOLAMENTO

SCOPO
PERCORSO
PARTECIPAZIONE
PARTECIPAZIONE PARZIALE
RITIRO
ATTREZZATURA
ISCRIZIONE
APPUNTAMENTI

SCOPO: il percorso multidisciplinare nei Comuni di Palau e di La Maddalena è una manifestazione sportiva non competitiva organizzata con l'intento di avvicinare chiunque lo desideri ad una serie di prove di media difficoltà che richiedono comunque notevole resistenza e determinazione senza l'ansia della competizione e della performance personale esasperata. Al contrario questa manifestazione è impostata sul concetto di gruppo che procede unito seguendo un ritmo che consenta a tutti di arrivare in fondo nonostante lo sforzo importante che comportano le varie discipline; punta alla gratificazione derivante dall'aver sfidato se stessi e di essere riusciti a coprire un percorso apparentemente al di sopra delle proprie possibilità, tutto ciò in uno scenario di incomparabile bellezza quale quello offerto dai territori percorsi.

PERCORSO: il percorso verrà coperto impegnando i partecipanti in 5 diverse discipline: corsa, nuoto, kayak, corsa campestre e ciclismo. L'itinerario previsto è il seguente:

<u>CORSA:</u> da Comune di Palau a Cala Martinella (via Nazionale – Monte Altura) tempo stimato 1 ora	Km. 6,00
<u>NUOTO:</u> da Cala Martinella a Cala Corsara tempo stimato 1 ora e 30 minuti	Km. 3,50
<u>KAJAK:</u> da Cala Corsara a Cala Napoletana (P.ta Tegge - S.Stefano – ponte Caprera) tempo stimato 3 ore	Km. 12,50
<u>CORSA CAMPESTRE:</u> da Cala Napoletana a Batteria Arbuticci tempo stimato 30 minuti	Km. 2,00



CICLISMO: Km. 26,00
da Batteria Arbuticci a Piazza Comando (Moneta – Porto Massimo – P.ta Villa – Colmi – P.ta Tegge)
tempo stimato 2 ore

In caso di vento di maestrale è previsto un percorso alternativo:

CORSA: Km. 5,00
da Comune di Palau a Le Saline di Capo D'Orso (via Capo d'Orso)
tempo stimato 1 ora

KAJAK: Km. 10,20
da Le Saline a Testa del Polpo (P.ta Sassu – Cala Garibaldi)
tempo stimato 3 ore

NUOTO: Km. 2,00
da Testa del Polpo e Cala Napoletana
tempo stimato 1 ora e 30 minuti

CORSA CAMPESTRE: Km. 2,00
da Cala Napoletana a Batteria Arbuticci
tempo stimato 30 minuti

CICLISMO: Km. 26,00
da Batteria Arbuticci a Piazza Comando (Moneta – Porto Massimo – P.ta Villa – Colmi – P.ta Tegge)
tempo stimato 2 ore

In caso di condizioni meteo-marine avverse la manifestazione verrà sospesa e rinviata al giorno successivo: domenica 28 settembre 2014.

L'organizzazione si riserva di modificare il percorso per motivi tecnici. Le variazioni saranno comunicate prima della partenza.

PARTECIPAZIONE: Durante il percorso gli atleti si muoveranno in gruppo. L'andatura sarà dettata dagli organizzatori che valuteranno le prestazioni degli atleti e sarà tenuta una andatura che consentirà a tutti di portare a termine il percorso. Nel caso qualcuno dovesse risultare particolarmente in difficoltà verrà invitato a sospendere la prova (vedi ritiro). I tempi di percorrenza delle singole tappe saranno pertanto prestabiliti. Il cambio tra una disciplina e l'altra dovrà essere effettuato in un tempo massimo di 15 minuti. Trascorso tale periodo l'attività riprenderà. La sosta potrà essere prolungata o ridotta per particolari motivazioni ad insindacabile giudizio degli organizzatori. Gli atleti fuori dai tempi stabiliti salteranno la tappa e riprenderanno con la specialità successiva. Durante lo svolgimento della manifestazione sarà garantita la presenza di personale medico.



PARTECIPAZIONE PARZIALE: è possibile iscriversi per praticare soltanto una o più discipline. E' comunque consigliato provarne almeno due per permettere alla muscolatura di lavorare in modo più completo (es. corsa-nuoto, kajak-corsa, corsa-ciclismo).

RITIRO: è possibile ritirarsi dalla manifestazione in qualsiasi momento e per qualsiasi motivazione. E' possibile riprendere il percorso con la disciplina successiva. Le persone in evidenti difficoltà saranno invitate a sospendere la prova ad insindacabile parere degli organizzatori per evitare che incorrano in incidenti gravi. Avranno comunque la possibilità di riprendere la prova una volta ristabilito uno stato di normalità o di proseguire con la disciplina successiva.

ATTREZZATURA: E' obbligatorio l'uso della seguente attrezzatura:

- | | |
|--|---------------------|
| • maglietta della manifestazione (fornita dall'organizzazione) | tutte le specialità |
| • cuffia bianca della manifestazione (fornita dall'organizzazione) | nuoto |
| • giubbotto salvagente, sassola | kajak |
| • caschetto protettivo e camera d'aria di riserva | ciclismo |

Essendo la manifestazione non competitiva è consentito l'utilizzo di qualsiasi attrezzatura (es. pinne, maschera, muta, etc...) ad eccezione di quelle che non vengano azionate dalla propria muscolatura (es. motore, vele).

L'utilizzo delle pinne nel nuoto sarà consigliato a chi non riuscisse a tenere l'andatura del gruppo. E' possibile affidare l'attrezzatura non necessaria alla disciplina in corso agli organizzatori, purchè riunita in una borsa chiusa per evitare complicazioni e perdita di materiali. I partecipanti sono tenuti inoltre a munire di protezione i mezzi da affidare agli organizzatori per il trasporto. Gli stessi declinano ogni responsabilità in caso di smarrimento o danni accidentali alle cose affidategli.

L'organizzazione è disponibile al noleggio di attrezzature (kajak, biciclette) a chi ne faccia richiesta con modalità e costi da concordare.

L'attrezzatura fornita dall'organizzazione andrà restituita a fine manifestazione.

ISCRIZIONE: l'iscrizione va effettuata entro il 24 settembre 2014 facendo domanda alla Associazione Sportiva Adventure Inside a mezzo e-mail (info@adventureinside.it) allegando un certificato medico di idoneità sportiva. Per i minori è indispensabile l'autorizzazione scritta di uno dei genitori. La quota d'iscrizione è la seguente:

- tutte le discipline: € 30,00
- una disciplina € 10,00
- ulteriori discipline € 5,00/cad
- minori di 15 anni € 5,00
- oltre i 65 anni € 5,00



La quota d'iscrizione comprende l'assicurazione, l'attestato di partecipazione, e acqua da bere. Nel caso in cui la manifestazione venga rinviata o annullata la quota di partecipazione verrà restituita salvo la quota assicurativa di €4,00.

I partecipanti all'atto dell'iscrizione dovranno firmare una liberatoria a tutela degli organizzatori.

APPUNTAMENTI: il giorno prima della partenza si terrà un incontro per spiegare le caratteristiche della manifestazione per chiarire eventuali dubbi e per organizzare gli spostamenti. La riunione si terrà il giorno 26 settembre in orario e luogo che verrà comunicato agli iscritti dall'organizzazione.

Il ritrovo per la partenza è previsto alle ore 7.00 del giorno 27 settembre 2014 in Piazza Popoli d'Europa davanti al Comune di Palau. La partenza è prevista per le ore 8.00.

Gli spostamenti per arrivare alla partenza e il rientro dopo l'arrivo sono a carico dei partecipanti, incluse le partenze e gli arrivi nelle tappe intermedie.

Sarà garantito solo il tragitto Cala Corsara - Cala Martinella per chi effettuerà solo la prova di nuoto.