



Regolamento

OLBIA OCR CHALLENGE

Olbia (SS) – 7 APRILE 2019

La Società Sportiva Planet Fitness Olbia, in collaborazione con, l'Associazione Sportiva Sardinia Smeralda Trail, per il giorno 7 aprile 2019, organizza la manifestazione di carattere sportivo denominata "OLBIA OCR CHALLENGE", 2° tappa di Campionato Regionale "OCR" caratterizzata dallo svolgimento di 2 gare di corsa ad ostacoli aperte agli atleti in regola con la certificazione medico-sportiva agonistica, o non agonistica a seconda della gara scelta, le gare saranno una di tipo competitivo rivolta sia ad atleti iscritti al campionato regionale sia ad appassionati, l'altra di tipo non competitivo rivolta ad atleti e appassionati non iscritti ad un campionato. Le gare si svolgeranno in una singola giornata su un circuito sviluppato su 2 percorsi:

Primo percorso

- OCR COMPETITIVA di 13 Km / 25 Ostacoli circa;

In questa categoria potranno partecipare tutti gli atleti in buono stato di forma fisica, di età superiore ai 18 anni, donne e uomini di ogni nazionalità come sopra indicato, previa compilazione di liberatoria al momento dell'iscrizione ed accettazione del regolamento, è inoltre richiesto di il certificato medico agonistico da allegare al momento dell'iscrizione on-line.

Secondo percorso

- OCR NON COMPETITIVA di 10 Km / 20 Ostacoli circa;

In questa categoria potranno partecipare tutti gli atleti in buono stato di forma fisica, di età superiore ai 16 anni, donne e uomini di ogni nazionalità come sopra indicato, previa compilazione di liberatoria al momento dell'iscrizione ed accettazione del regolamento, e inoltre richiesto di il certificato medico non agonistico da allegare al momento dell'iscrizione on-line.

TEAM:

Sarà Possibile iscriversi in gruppo creando il nome del Team che deve essere formato da un minimo di 4 Atleti, una volta creato il team i vari partecipanti potranno iscriversi indicando il nome del proprio team in fase di iscrizione on-line.

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnessolbia.it

PEC ssdplanetfitnessolbia@pec.it Website: www.planetfitnessolbia.it



LA SOCIETA' ORGANIZZATRICE e le Pubbliche Amministrazioni patrocinanti, declinano ogni responsabilità per quanto possa accadere ai partecipanti, cose e persone, prima, durante e dopo la manifestazione. Verrà assicurata la presenza di personale sanitario e di assistenza.

Iscrizioni

Le iscrizioni potranno essere effettuate sul sito www.avaibooksports.com previa accettazione del regolamento.

Tetto massimo iscrizioni 400.

Il costo standard dell'iscrizione è di:

€ **30,00** per la partecipazione alla gara, 13 KM +25 ostacoli Competitiva;

€ **35,00** dopo il 07/03/2019

€ **40,00** dopo il 30/03/2019

€ **25,00** in caso di partecipazione alla gara OCR non competitiva 10km con 20 ostacoli;

€ **30,00** dopo il 07/03/2019

€ **35,00** dopo il 30/03/2019

Il pagamento dell'iscrizione comprende tutti i servizi descritti nel presente regolamento, il pacco gara, che comprende chip, pettorale e braccialetti, t-shirt evento e vari gadget, il ristoro all'arrivo, l'assistenza e i rifornimenti in gara. Non comprende vitto e alloggio del sabato notte, saranno comunque garantite offerte e convenzionato con le strutture alberghiere e i ristoranti della zona.

Il giorno della gara sarà organizzato il pranzo nella zona di partenza località "Cabu abbas" al costo di €10.00 da prenotare per atleti e accompagnatori in fase di iscrizione.

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnesssolbia.it

PEC ssdplanetfitnesssolbia@pec.it Website: www.planetfitnesssolbia.it



Giorno Sabato 06 Aprile 2019

Ritiro pacchi

Il giorno 6 Aprile 2019 sarà possibile ritirare i pacchi gara presso la sede della segreteria organizzativa sita ad Olbia (SS) in Zona Industriale Settore-4, via Qatar n°5 C/O Planet Fitness dalle ore 17.00 alle ore 19.00.

Programma Gara 07 Aprile 2019

Ritrovo Giurie e atleti, consegna pettorali e briefing pre-gara
c/o [Località Cabu Abbas 07020 Olbia \(SS\)](#)

- Dalle ore 08.00 alle ore 09.00 consegna pacco gara;

MODALITA DI PARTENZA

GLI ATLETI VERRANO SUDDIVISI IN BATTERIE DA 50 PERSONE CIASCUNA CON DISTANZA DI 15' UNA DALL'ALTRA, IL N DELLA BATTERIA SARA' INDICATO NEL PACCO GARA DEL SINGOLO ATLETA.

- Ore 09.00 **PARTENZA "1° batteria" 13 Km competitiva;**
- Ore 09.15 **PARTENZA "2° batteria" 13 Km competitiva;**
- Ore 09.30 **PARTENZA "3° batteria" 13 Km competitiva;**
- Ore 09.45 **PARTENZA "4° batteria" 13 Km competitiva + 10 km open non competitiva;**

- Ore 11.00 **Arrivo dei primi atleti" 1° e 2° batteria 12 Km competitiva;**
- Ore 12.00 **Arrivo delle altre batterie atleti "12 e 10Km;**
- Ore 13.00 **Pausa Pranzo; Cabu Abbas**
- Ore 15.00 **PREMIAZIONI**

CRONOMETRAGGIO E TEMPO LIMITE

Tutti i partecipanti saranno dotati di chip per la rilevazione del proprio tempo di gara, in base al n di braccialetti e all'ordine d'arrivo verrà redatta una classifica con sistema elettronico.

Il tempo limite per completare il percorso è di 3H, superato tale limite l'atleta verrà registrato come "Fuori Classifica".

PENALITA'

ATLETI COMPETITIVA

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnessolbia.it

PEC ssdplanetfitnessolbia@pec.it Website: www.planetfitnessolbia.it



L'ostacolo si può tentare **due** volte

Non ci si può aiutare

Chi ritenta la seconda volta l'ostacolo deve dare precedenza a chi è al primo tentativo

I ricorsi devono essere presentati entro 30' dalla pubblicazione delle classifiche

In caso di doping prevista squalifica

ATLETI NON COMPETITIVA

Ci si può aiutare tra atleti

L'ostacolo si può tentare due volte

Ogni ostacolo non superato corrisponde a **15** burpees di penalità

Chi ritenta la seconda volta l'ostacolo deve dare precedenza a chi è al primo tentativo o agli atleti della categoria competitiva

In caso di doping prevista squalifica

RISPETTO DELL'AMBIENTE

Gli atleti sono tenuti ad avere un comportamento rispettoso verso l'ambiente, evitando di gettare rifiuti lungo il percorso, saranno predisposti adeguati punti di ristoro per garantire il rifornimento idrico agli atleti.

Percorso 1

- OCR competitiva 12km +25 Ostacoli

Partenza ore 09.00 la gara si disputerà su un percorso di corsa, di circa 12 km che partirà dalla località Cabu Abbas per poi proseguire in direzione Olbia 2 attraversando sentieri di particolare interesse naturalistico, che offriranno agli atleti un panorama mozzafiato sulla città di Olbia, si proseguirà in direzione della località Moriscu e monte Alvu, dove gli atleti dovranno affrontare, una serie di ostacoli sia naturali che artificiali, studiati appositamente per mettere alla prova le varie capacità atletiche dei partecipanti, si dovranno superare dei muri artificiali, si striscerà nel fango, si attraverseranno corsi d'acqua, si trasporteranno vari oggetti, quali tronchi sacchi di sabbia, bidoni di vario peso, ci si arrampicherà su corde e tante altre sorprese.

Una volta superata la vetta del Monte Alvu, si procederà in discesa lungo un ripido e stretto sentiero in direzione Pittulongu, fino a percorrere l'ultimo tratto della via Donigheddu, raggiunto l'incrocio con il Viale Pittulongu, si procederà in direzione della spiaggia dello Squalo, da qui, gli atleti dovranno superare una serie di altri ostacoli, opportunamente studiati, per mettere a dura prova le ultime forze rimaste, prima di raggiungere il punto d'arrivo che, sarà posizionato alla fine della spiaggia di Pittulongu, nei pressi della Trattoria Rossi. La gara inizierà verso le ore 09.00, in località Cabu Abbas, partita la prima batteria a distanza di 15' partirà la seconda e via di seguito fino

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnessolbia.it

PEC ssdplanetfitnessolbia@pec.it Website: www.planetfitnessolbia.it



ad esaurimento partecipanti, per poi raggiungere la spiaggia di Pittulongu, dove verrà rilevato il tempo d'arrivo e le eventuali penalità. Una volta completate le operazioni di timing, gli atleti iscritti alla gara, saranno accompagnati al punto di partenza, in Località Cabu Abbas, grazie agli autobus navetta messi a disposizione **dall'Aspo**

- Termine della prova/arrivo previsto ore 13.00;

Percorso 2

- **OCR open non competitiva 10 km + 20 Ostacoli**

Partenza ore 09.45 la gara si disputerà su un percorso di corsa, di circa 10 km che partirà dalla località Cabu Abbas per poi proseguire in direzione Olbia 2 attraversando sentieri di particolare interesse naturalistico, che offriranno agli atleti un panorama mozzafiato sulla città di Olbia, si proseguirà in direzione della località Moriscu dove gli atleti dovranno affrontare, una serie di ostacoli sia naturali che artificiali, studiati appositamente per mettere alla prova le varie capacità atletiche dei partecipanti, si dovranno superare dei muri artificiali, si striscerà nel fango, si attraverseranno corsi d'acqua, si trasporteranno vari oggetti, quali tronchi sacchi di sabbia, bidoni di vario peso, ci si arrampicherà su corde e tante altre sorprese.

Superata la località Moriscu, si procederà in discesa lungo un ripido e stretto sentiero in direzione Pittulongu, fino a percorrere l'ultimo tratto della via Donigheddu, raggiunto l'incrocio con il Viale Pittulongu, si procederà in direzione della spiaggia dello Squalo, da qui, gli atleti dovranno superare una serie di altri ostacoli opportunamente studiati per mettere a dura prova le ultime forze rimaste prima di raggiungere il punto d'arrivo che sarà posizionato alla fine della spiaggia di Pittulongu, nei pressi della Trattoria Rossi. La gara che inizierà verso le h 09.00, in località Cabu Abbas, la prima batteria inizierà la propria gara, per poi raggiungere la spiaggia di Pittulongu, dove verrà rilevato il tempo d'arrivo. Una volta completate le operazioni di timing, gli atleti iscritti alla gara, saranno riaccompagnati al punto di partenza, in Località Cabu Abbas, grazie alle navette messe a disposizione **dall'Aspo**

Premiazioni

Saranno premiati:

I primi 3 classificati assoluti maschili e femminili per tutte le competizioni e categorie Age Group e team.

La premiazione verrà fatta subito dopo pranzo in torno alle 15.00 sempre in località Cabu Abbas.

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnessolbia.it

PEC ssdplanetfitnessolbia@pec.it Website: www.planetfitnessolbia.it



ASSISTENZA MEDICA

Sarà garantita assistenza medica sul percorso sia nel punto di partenza che di arrivo da parte di personale medico qualificato che in caso di infortunio o eccessivo affaticamento, potranno proibire la continuazione della gara a seconda della gravità del caso in modo da garantire la salute e la sicurezza dei singoli atleti.

AVVERTENZE FINALI

L'evento verrà svolto con qualsiasi condizione meteo, salvo l'insindacabile decisione a carico dell'organizzazione di sospendere la gara per tutelare la sicurezza dei partecipanti.

Verrà comunque data tempestiva comunicazione in merito ad un eventuale cambio di data o altra modifica relativa al percorso agli ostacoli o altro che riguardi l'evento.

Una volta fatta la registrazione e accettato il regolamento la quota non sarà rimborsata neanche in caso di disdetta, ma potrà essere ceduta ad altra persona dietro presentazione di liberatoria e certificato medico.

Riferimenti

Luciano +39 3357474273
Alessandro +39 3313656284
Pierpaolo +39 3495787623

Contatti:

Amministratore Maria Antonella Ragnedda T. +39 3481214412 / e-m@il planetfitnesssdr@gmail.com

Direttore Tecnico Luciano De Candia T. +39 3357474273/ e-m@il info@planetfitnessolbia.it

PEC ssdplanetfitnessolbia@pec.it Website: www.planetfitnessolbia.it