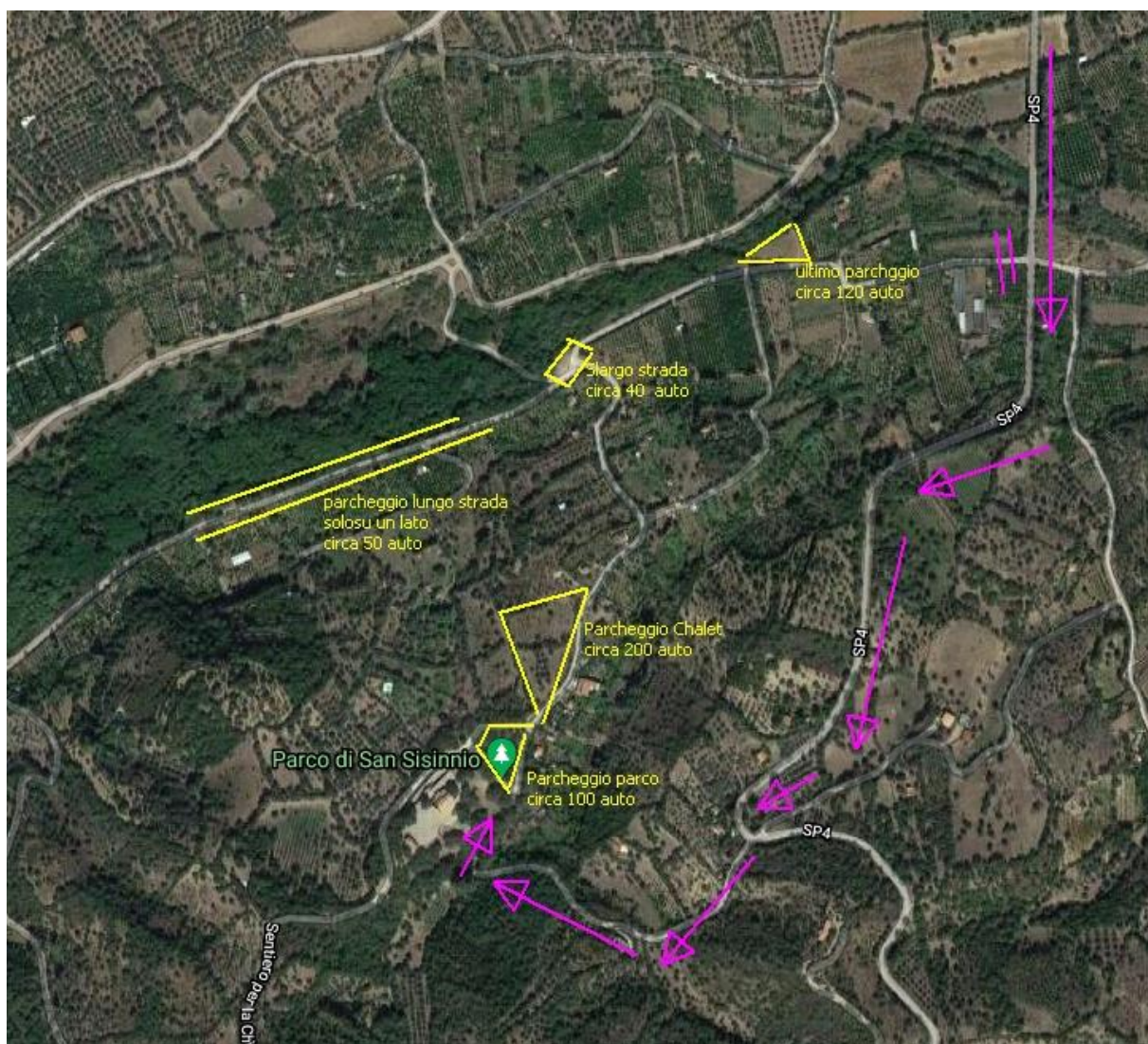


Lago di Corsa – Special edition

Mercoledì 2 giugno l'Olympia Villacidro è pronta ad accogliere 700 atleti per il "LAGO di CORSA – Special Edition" con il nuovo percorso di 10,5 km.

Il ritrovo è previsto alle ore 8 in località SAN SISINNIO a 3 km dal centro abitato di Villacidro (su google maps t.ly/Ab0C). Vi sono 2 vie di accesso per il parco. Il flusso sarà a senso unico per cui si entrerà dalla parte alta e si uscirà dalla parte bassa. Si riempiranno prima i parcheggi più vicini e poi quelli più lontani. E' fatto assoluto divieto parcheggiare a bordo strada lungo il percorso pena rimozione. LOGISTICA: aree parcheggi per oltre 500 auto, 2 ambulanze, servizio antincendio, bagni chimici, punto ristoro con caffè bibite e panini. Tutti gli atleti dovranno presentare l'autocertificazione Covid, saranno valide le prescrizioni del distanziamento, del divieto di assembramento e l'obbligo della mascherina. E' possibile l'accesso anche agli accompagnatori in quanto il parco di San Sisinnio è un'area pubblica, sede ideale per passeggiate e pic nic.



SEQUENZA PARTENZE E SUDDIVISIONE GABBIE

Gli atleti sono stati suddivisi in 5 diverse gabbie di circa 100 atleti che partiranno intervallate ogni 3 minuti a partire dalle ore 9,30. La prima griglia è costituita dai 100 runner più forti (numeri da 1 a 100) La seconda griglia è riservata alle donne che partiranno tutte insieme. Nelle altre 3 griglie gli atleti sono stati inseriti in funzione dell'età anagrafica. **Tutti gli atleti dovranno posizionarsi nelle rispettive griglie entro le ore 9,15 con la mascherina indossata**, mascherina che andrà mantenuta per i primi 500 metri di gara.

Sequenza partenze:

GABBIA 1: ore 9,30 atleti con numeri da 1 a 100

GABBIA 2: ore 9,33 tutte le donne 101-200 + 501-515

GABBIA 3: ore 9,36 atleti con numeri dal 201 al 300

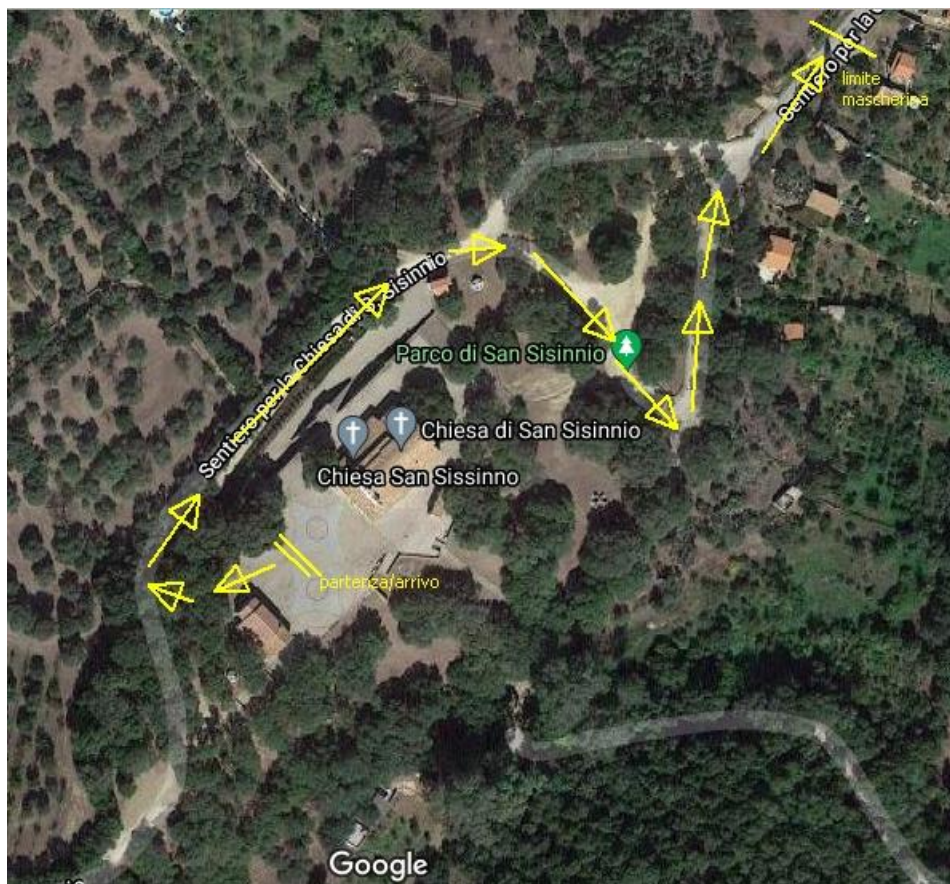
GABBIA 4: ore 9,39 atleti con numeri dal 301 al 400

GABBIA 5: ore 9,42 atleti con numeri dal 401 al 500 e numeri sparsi oltre il 520

Vi chiediamo la massima collaborazione per garantire il corretto flusso delle gabbie...



SCHEMA PARTENZA LAGO DI CORSA – SPECIAL EDITION



Dopo le varie partenze la piazza verrà animata dalla Corrida di San Sisinnio, prima gara del 2021 in Italia per le categorie esordienti. I piccoli atleti affronteranno un circuito di circa 250 metri attorno alla chiesa campestre. Un giro per gli esordienti E5 ed E8 e 2 giri per gli esordienti E10. A tutti gli esordienti verrà data la medaglia e una merenda.

Profilo altimetrico e indicazioni percorso



Il percorso del Lago di Corsa Special Edition è molto vario, impegnativo e paesaggisticamente molto bello.

Partenza e arrivo nella piazza della Chiesa Campestre di San Sisinnio (XVII secolo).

I primi 200 metri sono in leggera discesa su sterrato con strada stretta e accidentata per cui consigliamo di stare attenti e partire tranquilli. Una volta arrivati sull'asfalto la strada si allarga ed inizia una discesa di circa 500 metri che conduce su una strada pianeggiante che costeggia il Rio Leni. Attorno al km 1,5 si gira a sinistra e si entra sulla strada "Gariazzo" a doppia corsia che porta fino al bivio del 2km da cui ci si dirige verso la diga. La strada tende leggermente a salire (max 1%) per circa 1 km poi ci sono alcuni saliscendi fino al 4km. Qui inizia la salita della diga (1km media 5%) con gli ultimi 300 metri più impegnativi.

Alla fine della salita ci sarà il primo ristoro (acqua Federica in bottiglia da 500ml) e poi curvando a sinistra si correrà lungo il coronamento della diga sul Rio Leni (obbligatorio correre sul lato sinistro). Si tratta di 1 km piatto come un biliardo alla fine del quale curvando sulla sinistra ci si imbatte nella salita di Niu Groggu (1000 metri esatti al 12%). E' il punto più impegnativo del percorso e la velocità sarà certamente ridotta. Una volta scollinato dopo 50 metri sulla destra troverete il secondo ristoro (sempre acqua Federica in bottiglia).

A questo punto si affronta una lunga e bella discesa molto corribile in cui si può davvero spingere (massimo 5% di pendenza). Dopo circa 3km di discesa si gira a sinistra entrando nel parco di San Sisinnio dove vi attendo gli ultimi 500 metri caratterizzati da alcuni saliscendi. Gli ultimi 150 sono in leggera salita, prima una salitina sterrata di 30 metri e poi 4 gradini conducono alla piazza della chiesa al centro della quale è posto l'arco di arrivo.

Qualora l'organizzazione lo ritenesse opportuno verrà inserito un altro ristoro al 3° km.

Le premiazioni inizieranno una volta che tutti gli atleti avranno tagliato il traguardo. Come da tradizione i premi sono costituiti da cesti contenenti di prelibatezze gastronomiche locali. Nella gara principale verranno premiati circa 90 tra senior e master, mentre fra gli esordienti verranno premiati i primi 5 di ogni categoria.

Il percorso sarà totalmente chiuso al traffico fino alle 11.30. Dopo tale orario gli atleti che non avranno terminato la gara dovranno attenersi alle regole del codice della strada.

REGOLE DI COMPORTAMENTO (DA LEGGERE BENE)

Tutti gli iscritti alle gare dovranno consegnare l'**autocertificazione COVID** (scaricabile al seguente link t.ly/hQkQ). Non verrà misurata la temperatura sul posto. **L'obbligo dell'autocertificazione COVID è valido per tutti i tesserati** (inclusi esordienti, tecnici e dirigenti). Chiunque il giorno abbia sintomi influenzali o febbre è vivamente pregato di stare a casa evitando di partecipare alla manifestazione. Ci affidiamo alla responsabilità e coscienza di ognuno.

Nel parco di San Sisinnio è **proibito fumare** tranne che in prossimità dei punti dedicati al barbecue avendo cura di non gettare i mozziconi di sigarette per terra. **E' proibito accendere fuochi** incluso nei punti dedicati (per farlo occorre l'autorizzazione). Il **parco è un punto ideale per i pic nic** con tanta ombra e ulivi secolari maestosi. Vi consigliamo di portare un telo da poggiare al suolo. **Chi si ferma a mangiare è tenuto a rispettare l'ambiente** e a conferire i rifiuti negli appositi contenitori o qualora siano pieni a portarli via e non lasciarli abbandonati. Sarà attivo un **servizio bar** con caffè, croissant, panini caldi con salsiccia (o wurstel) con cipolle, patatine fritte, birra, bibite ed acqua.

All'arrivo ci sarà il **ristoro finale riservato ai soli atleti adulti della gara competitiva** (sono esclusi gli esordienti) nel loggiato della chiesa. Si accederà solo mostrando il pettorale (che verrà spuntato) in fila ordinata indossando la mascherina e mantenendo il distanziamento di 1 metro. Gli

atleti saranno serviti dal nostro personale che indosserà guanti e mascherina. Al ristoro finale gli atleti troveranno dolci e frutta e acqua. Per gli esordienti è prevista una merenda dedicata con succo di frutta e snack. Ai **ristori lungo il percorso** gli atleti troveranno le bottiglie d'acqua da 500ml già svitate ma non stappate per rendere più facile il compito degli atleti. E' **severamente vietato buttare i tappi e le bottiglie nella vegetazione**. All'incirca dopo 150 metri da ogni ristoro sarà posizionato un bins (contenitore industriale) per il deposito delle bottigliette. Durante la gara è **proibito farsi accompagnare in bici o da atleti senza pettorale** (i quali possono essere allontanati e bloccati dai nostri volontari).

Ai fini di limitare anche l'utilizzo del contante si invitano i presidenti delle società con almeno 10 atleti iscritti a pagare tramite bonifico bancario anticipando copia del bonifico con almeno 24 ore di anticipo a olympiasegreteria@gmail.com.

In ogni caso copia della ricevuta del bonifico sarà richiesta al momento del ritiro dei pettorali.

La stessa procedura è consigliata per tutti gli atleti con tessera RunCard o di altri Enti di Promozione sportiva

Conto Banco Poste intestato a: Associazione Sportiva Olympia Villacidro

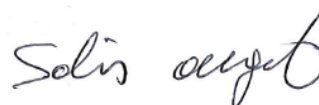
IBAN: IT51C0760104800000070338918

Causale: Iscrizione Lago di Corsa per n. --- atleti

Ricordiamo che la quota di iscrizione è di euro 15 per ciascun atleta. Non è possibile iscriversi sul posto.

Presidente Angelo Salis

347/1970371



Allegato

**Modello di dichiarazione da rendere da parte di
Atleti/Tecnici/Dirigenti/Accompagnatori/Media**

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto _____

C.F. _____

Numero di telefono _____

attesta

di non aver avuto negli ultimi 14 giorni diagnosi accertata di infezione da Covid-19;

di non aver avuto, nelle ultime settimane, sintomi riferibili all'infezione da Covid-19 tra i quali, temperatura corporea > 37,5 °C, tosse, astenia, dispnea, mialgie, diarrea, anosmia, ageusia;

di non aver avuto, nelle ultime settimane, contatti a rischio con persone affette da Covid-19.

In fede,

[data e luogo]

[firma del dichiarante]

[in caso di minore, firma anche dell'esercente la potestà genitoriale]

Note

Le informazioni di cui sopra saranno trattate in conformità al Regolamento UE n.2016/679 (Regolamento generale sulla protezione dei dati personali) per le finalità di prevenzione da Covid-19 di cui all'informativa resa ai sensi dell'art.13 del predetto Regolamento.