

13
GIUGNO
2026
ore 17.00
NORA/PULA



MEZZOFONDO SPRINT

SPRINT DEL COLTELLAZZO

di 1800 metri

con la collaborazione tecnica della
Pro Loco di Pula del Circolo Velico
Porto d'Agumu e dell'associazione
culturale astilelibero.it



astilelibero.it



Località & organizzazione

- Manifestazione 1800 metri
- Organizzazione ATLANTIDE SSD
- Località Nora -Pula (CA):
- Data: 13/06/2026
- Responsabile GIUSEPPE ABATE

Programma e percorso

- PARTENZA spiaggia di Nora
- percorso in senso antiorario, si parte dal Lato destro della spiaggia di Nora, si costeggia la costa sino all'isola del Coltellazzo e si rientra verso l'imbuto segnalato dalle due boe e dal pannello d'arrivo.
- Circuito a Triangolo circuito a triangolo è tracciato da 2 boe (rosse) da lasciare obbligatoriamente a sinistra, e due boe gialle direzionali (non obbligatorie).
- ARRIVO spiaggia Nora

Tabella oraria

- Ritrovo (accredito e punzonatura)
Spiaggia di Nora ore: 15.30
- Riunione tecnica spiaggia di nora
ore: 16.00
- Partenza della gara ore: 17:00
- Premiazioni ore: 18.30 circa

INFO SU:

www.centroportivoatlantide.it



MEZZOFONDO SPRINT



Regolamento

- Sono ammessi alla competizione gli atleti (agonisti-master) tesserati F.I.N per l'anno agonistico in corso
- Ogni atleta dovrà presentare il cartellino in corso di validità
- Giuria a cura del G.U.G.
- Cronometraggio a cura della FICR
- Tempo massimo NESSUNO
- Durante la riunione tecnica verranno date eventuali indicazioni sul frazionamento delle partenze
- L'organizzazione si riserva di prevedere la consegna di un gadget pre-gara.
- Gli atleti sono invitati a lasciare il campo gara nell'immediatezza del termine della propria prestazione.
- È necessario mantenere il distanziamento sociale, evitare assembramenti e contatti diretti tra le persone.
- Per quanto non contemplato nel presente regolamento si rimanda a quello della Federazione Italiana Nuoto

Iscrizioni

- Le iscrizioni dovranno essere fatte, a cura delle società di appartenenza, esclusivamente tramite l'apposito gestionale internet della Federazione Italiana Nuoto entro e non oltre il **08/06/2026**, di conseguenza **NON potranno essere ACCETTATE LE ISCRIZIONI** fatte tramite semplice comunicazione via mail anche se con pagamento eseguito.
- La **tassa gara è di 25,00 euro** e dovrà essere saldata tramite bonifico intestato all'ATLANTIDE S.S.D. / **IBAN: IT4300200843841000401284317**
- Saranno considerate le iscrizioni di cui le società faranno pervenire via mail a gare@centroportivoatlantide.it riepilogo distinto tra Agonisti e Master, copia del bonifico complessivo a saldo e recapito per eventuali ulteriori comunicazioni. Non saranno accettati pagamenti dai singoli atleti.
- In data 12/06/2026 verrà pubblicata sul sito centroportivoatlantide.it la lista di partenza definitiva, indicante gli atleti regolarmente iscritti che hanno inviato la ricevuta di pagamento entro la data stabilita.
- Saranno accettati n° 300 iscritti per il settore agonisti e master. Al raggiungimento del numero massimo di atleti ammessi ad ogni gara, le iscrizioni saranno automaticamente chiuse. Analogamente il numero massimo di atleti ammessi potrà essere ridotto per insindacabili esigenze dell'organizzazione. Sarà cura dell'organizzazione dare comunicazione alle società interessate dell'eventuale respingimento delle iscrizioni.

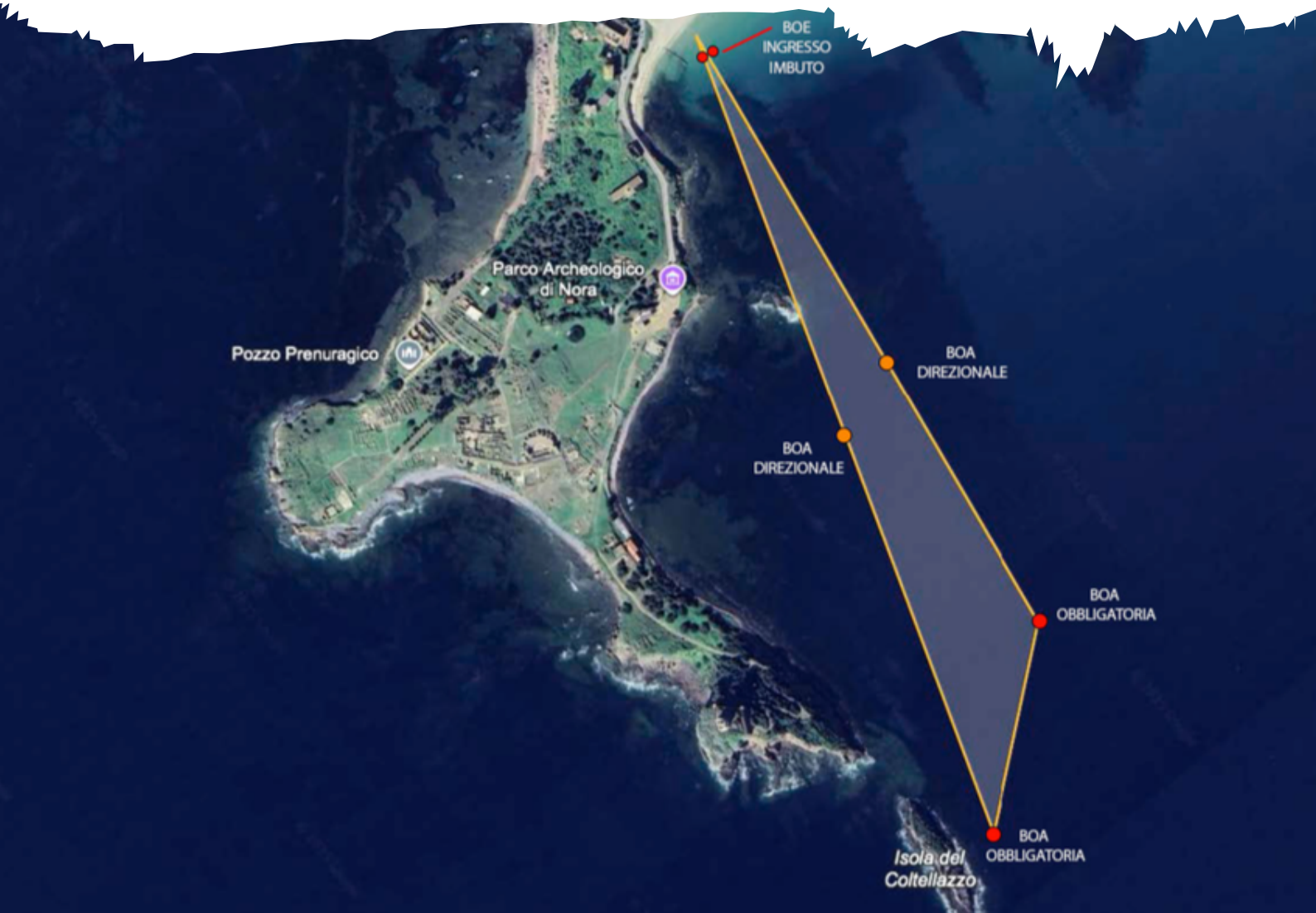
Informazioni

- Per ulteriori informazioni contattare: gare@centroportivoatlantide.it
- Sito web di riferimento: www.centroportivoatlantide.it

Percorso

GARA A CIRCUITO IN SENSO ANTI ORARIO, SI PARTE DAL LATO DESTRA DELLA SPIAGGIA DI NORA COSTEGGIANDO LA COSTA SINO ALL'ISOLA DEL COLTELLAZZO E SI RIENTRA VERSO L'IMBUTO SEGNALATO DALLE DUE BOE E DAL PANNELLO D'ARRIVO.

IL CIRCUITO A TRIANGOLO È TRACCIATO DA 2 BOE (ROSSE) DA LASCIARE OBBLIGATORIAMENTE A SINISTRA, E DUE BOE GIALLE DIREZIONALI (NON OBBLIGATORIE).



Classifiche e Premiazioni

• Categorie:

Classifica Generale maschile e femminile (premio primi tre classificati);

Classifica Agonisti Categorie: Esordienti A, Ragazzi, Juniores, Cadetti, Maschile e Femminile (premio primi tre classificati);

Classifica Master : M25, M30, M30, M35, M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, M85, M90 maschile e femminile (primi tre classificati);

**La gara è inserita nel
calendario nazionale F.I.N. 2026**



Autovettura: Per raggiungere la Spiaggia di Nora da Cagliari in auto, segui questo percorso:

1. *Partenza da Cagliari*: Imposta il tuo navigatore per la destinazione "Spiaggia di Nora, Pula".
 2. *Percorso sulla SS195*: Esci da Cagliari e prendi la Strada Statale 195 in direzione sud-ovest, verso Pula e Teulada.
 3. *Arrivo a Pula*: Prosegui sulla SS195 per circa 30 km fino a raggiungere Pula.
 4. *Uscita per Nora*: All'ingresso di Pula, prendi l'uscita per Nora.
 5. *Arrivo alla spiaggia*: Segui le indicazioni locali per la Spiaggia di Nora.
- *Distanza e tempo di percorrenza*:
- Distanza totale: circa 36,8 km
 - Tempo di percorrenza: circa 45 minuti

VILLAGGIO 88
STABILIMENTO NORA

HOTEL IS MOLAS
B&B AL SOLE DI PULA

Rispetto dell'ambiente

Il partecipante, in occasione dell'evento, deve tenere un comportamento adeguato nel rispetto dell'ambiente e senza arrecare alcun danno al paesaggio. I rifiuti (gel, bottiglie / borracce vuote etc.) dovranno essere tenuti o potranno essere smaltiti nelle apposite aree. La violazione di queste semplici regole comporta la squalifica dalla gara.



Punto di ritrovo:

Spiaggia di Nora - Pula



SPRINT **DEL COLTELLAZZO**

PULA - SARDEGNA

In collaborazione



FOLLESA

**FARMACIA
DAM**