

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Tutta la settimana compreso il viaggio sulla nave (con macchina e cabina), incluso il soggiorno nel villaggio "Beach Village" (www.calagononebeachvillage.it) con sistemazione in camere doppie / triple / quadruple con servizio di pensione completa, bevande ai pasti incluse. Chi preferisce, a pranzo può richiedere il packet lunch. Nella quota è compresa una cena che si terrà nel prestigioso Ristorante "Su Gologone" ad Oliena. Compreso anche il ritorno in barca dopo il trekking a Cala Luna.

Quote dal 11 al 19 giugno

ADULTI	585,00 euro
RAGAZZI (da 12 a 15 anni 3°/4° letto)	360,00 euro
BAMBINI (da 3 a 11 anni 3° letto)	150,00 euro
BAMBINI (da 3 a 11 anni 4° letto)	340,00 euro
BAMBINI (da 0 a 2 anni)	Gratis
QUOTA D'ISCRIZIONE ALLE 4 TAPPE	20.00 euro

Si pagherà direttamente in Sardegna

Termine iscrizioni giovedì 31 marzo 2016, entro tale data bisognerà versare una caparra di:

- 250,00 euro Adulti,
- 150,00 euro ragazzi 12/15 anni,
- 150,00 euro bambini 3/11 anni 4° letto,
- 50,00 euro bambini 3/11 anni 3° letto,

il resto della quota si pagherà direttamente in Sardegna per il versamento della caparra e le modalità contattare:

- Gino Bussu** c/o Mountain&Running
via Roma 117 Bormio Tel. 0342.901535
info@mountain-running.it - cell. 349.6677476



Cala Gonone Beach Village - Gonone



Cala Gonone



Ristorante "Su Gologone" - Oliena

Sardegna po tottus

vacanza & corsa



dal 11 al 19 giugno 2016



**Manifestazione
podistica
non competitiva**



Via Roma 117
23032 Bormio (So)
Tel. 0342.901535
info@mountain-running.it



Ciao a tutti! Come promesso....rieccomi con la

Sardegna po tottus

Sono un po in ritardo con il programma, ma ho dovuto batteggiare con le compagnie Navali, i prezzi dei traghetti continuano ad aumentare, e sono stato in dubbio sino all'ultimo se riproporla, perché non me la sentivo di aumentare i prezzi in maniera drastica.

La novità più grossa è che tornerà in Giugno, infatti la data prevista è **11/19 Giugno 2016**

Da notare bene, che rispetto alle passate edizioni, dove si faceva da Sabato a Sabato, quest'anno per problemi con le navi, si effettua il viaggio di andata di Sabato, e quello di ritorno la Domenica, quindi si soggiognerà un giorno più in Sardegna, ciò nonostante, sono riuscito a mantenere più o meno le stesse tariffe del 2014. Potete verificare le quote di partecipazione nell'ultima pagina del pieghevole.

Fare attenzione anche al programma, perché sia la partenza che l'arrivo, non saranno più al porto di Genova, ma il ritrovo sarà a Livorno, si allunga leggermente il viaggio in auto, ma è più breve il tragitto in nave. In ogni caso, le traversate saranno entrambe notturne, ovviamente è prevista la sistemazione in cabine, chiedo la cortesia alle coppie di amici, e alle famiglie, di accettare, solo per il viaggio in nave la **condivisione in cabine quadruple**, mentre nel Villaggio (che sarà ancora il **Beach Village**) ogni coppia sarà sistemata in camere matrimoniali.

In considerazione del fatto che si partecipa col proprio automezzo, anche in questo caso, vi chiedo se possibile, di organizzare **auto con 3/4 persone**, così da ridurre la carovana durante i vari spostamenti. Vi verranno comunicate in seguito le istruzioni per il viaggio.

Il programma delle corse rimane invariato, come già vi avevo detto, vi era la possibilità di effettuare prove diverse, ma con altimetrie molto impegnative, o trasferimenti troppo lunghi, quindi ho optato per mantenere gli stessi percorsi. Invariato anche il **Trekking per tutti**, con camminata sino alla splendida Cala Luna, con il ritorno in battello.

Rimane anche compresa la cena presso il ristorante **"Su Gologone"**. Ricordo che Sardegna Po Tottus significa, **Sardegna per Tutti**, quindi rivolta non solo ai podisti, ma anche ai familiari di chi prende parte alle prove podistiche, che potranno assistere ed incitare i propri cari, faccio notare che almeno un componente della famiglia deve partecipare alle prove podistiche (va bene anche una camminata veloce, non sono così agonistiche).

L'ultima mia raccomandazione, è di rispettare i tempi di scadenza iscrizioni, di solito siamo in tanti... è previsto un numero chiuso di 230 persone, quindi chi prima arriva... Ora vi lascio alla lettura del programma riportato qui a fianco, in caso di dubbi e chiarimenti non esitate a contattarmi, sono sempre disponibile.

A presto, e soprattutto a ben rivederci in Sardegna!

Gino Bussu

PROGRAMMA

SABATO 11 GIUGNO 2016

ore 18,30 ritrovo al Porto di Livorno presso imbarchi Grimaldi Lines, imbarco di macchine e passeggeri con sistemazione in cabine (da 2/3/4 posti)
ore 21,00 partenza traghetti, la nave è dotata di Bar e Ristorante

DOMENICA 12 GIUGNO

ore 06,00 arrivo previsto al Porto di Olbia, sbarco e trasferimento a Cala Gonone
ore 08,00 arrivo previsto presso il villaggio "Beach Village" sistemazione nelle camere
ore 12,30 pranzo a buffet, pomeriggio libero
ore 19,30 cena a buffet, a seguire presentazione settimana

LUNEDI 13 GIUGNO: 1a TAPPA
MARTEDI 14 GIUGNO: 2a TAPPA
MERCOLEDI 15 GIUGNO: 3a TAPPA
GIOVEDI 16 GIUGNO: TREKKING X TUTTI...
VENERDI 17 GIUGNO: 4a TAPPA

Troverete di seguito tutto il programma delle prove.

SABATO 18 GIUGNO

Giornata libera (possibilità di organizzare gite in barca)

DOMENICA 19 GIUGNO

In mattinata rilascio camere, vi verrà comunicato in seguito l'orario (verranno messe a disposizione delle camere di cortesia)

ore 12,30 pranzo a seguire pomeriggio libero
ore 17,30 partenza per Porto di Olbia
ore 19,00 arrivo al Porto e imbarco sul traghetti
ore 21,00 partenza traghetti
ore 06,00 arrivo a Livorno e rientro libero

LE PROVE



Cala Luna



Cala Mariolu

Lunedì 13 giugno - 1a TAPPA

CRONOPROLOGO di 5,0 km percorso leggermente ondulato, tutto su asfalto. Partenza ogni 30 secondi.

ore 07,00 sveglia... una barretta e caffè
ore 07,30 partenza primo concorrente,
La colazione la facciamo dopo la gara, questo per evitare di correre al caldo, se la giornata è fresca cambiamo orario.

Martedì 14 giugno 2a TAPPA

SPIAGGIA DI OSALLA km 7,6 percorso piatto, primi 800 mt asfalto poi 3 km in pineta e ritorno
ore 07,30 colazione
ore 08,15 partenza per trasferimento a Osalla (20 minuti con mezzi propri)
ore 09,30 partenza gara
poi si resta in spiaggia con pranzo al sacco

Mercoledì 15 giugno 3a TAPPA (pomeridiana)

SU GOLOGONE VALLE DI LANAITTU km 14 percorso prevalentemente su sterrato ondulato
ore 16,15 partenza dal villaggio con mezzi propri per "Su Gologone" a Oliena
ore 17,30 inizio gara
ore 20,00 cena al Ristorante "Su Gologone"

Giovedì 16 giugno TREKKING PER TUTTI

FUILI CALA LUNA km 6,0
Tappa non valida ai fini della classifica, esiste solo obbligo di partecipare.
Sono circa 6 km molto ondulati e pieno di sassi, non si corre! si cammina!
ore 08,00 colazione
ore 09,00 partenza dal villaggio a piedi verso la spiaggia Fuili (3 km) dove inizia il trekking
ore 11,45 arrivo previsto e pranzo al sacco
ore 17,00 rientro in barca

Venerdì 17 giugno 4a TAPPA (pomeridiana)

GONONE/PANORAMICA CARTOE/GONONE km 12 percorso ondulato misto asfalto con 500 mt sulla spiaggia
ore 17,45 ritrovo
ore 18,15 partenza
ore 20,00 cena a seguire premiazione