

15
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.centrosportivoatlantide.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.

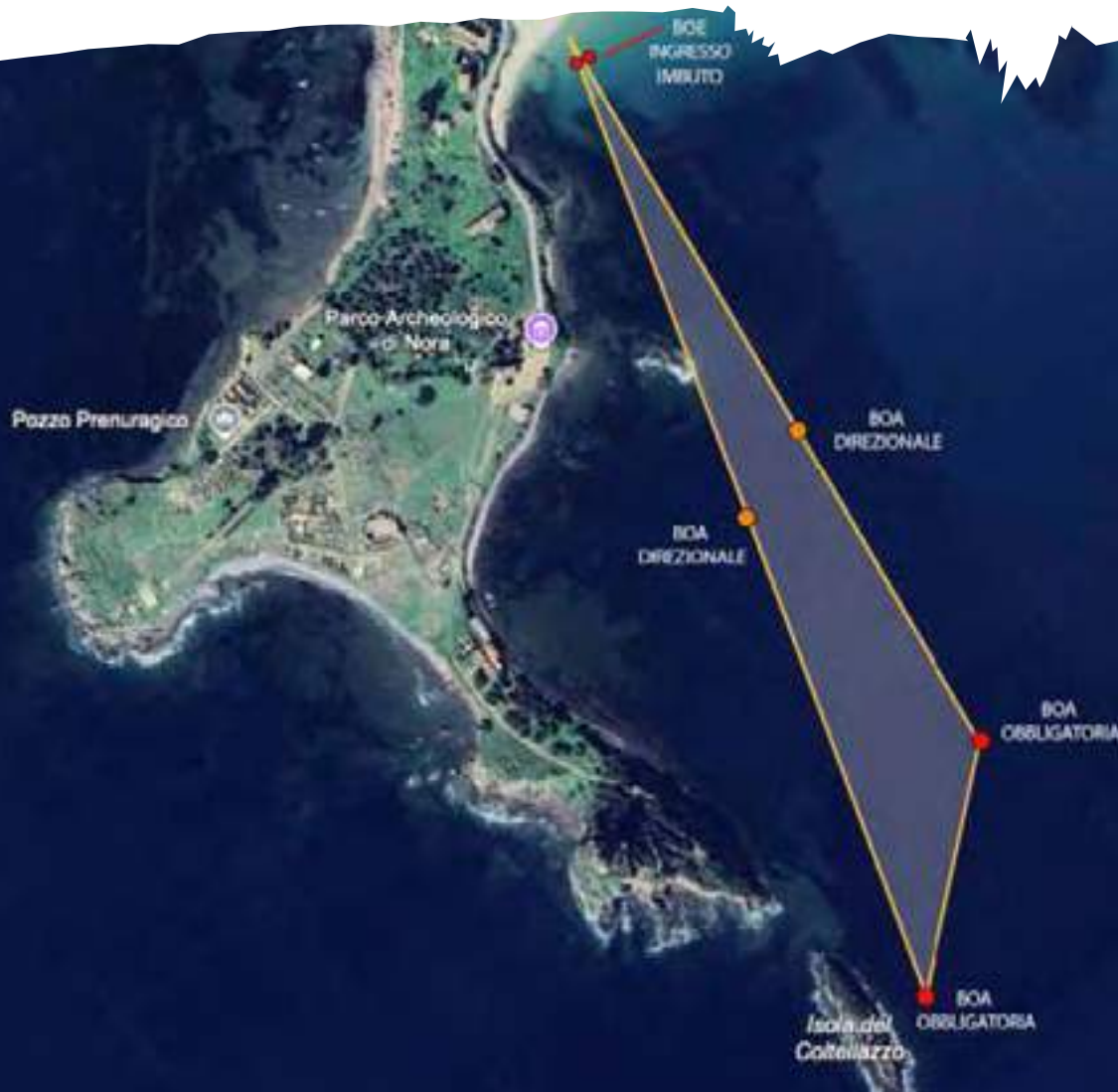
Informazioni

- 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**

**14
GIUGNO
2026
PULA**



SARDINIA



MEZZOFONDO

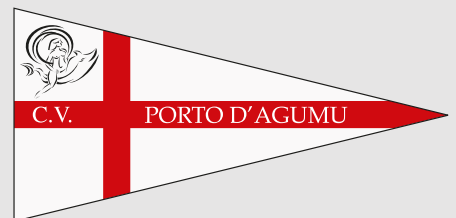
COPPA

PuAstilelibero.it

PULA 14 GIUGNO 2026

Coppa PuAstilelibero di 3800 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 3800 metri
- Organizzazione ATLANTIDE SSD
- Località Pula (CA):
- Data: 14/06/2026
- Responsabile GIUSEPPE ABATE

Programma e percorso

- PARTENZA spiaggia Agumu
percorso lungo la costa e tratto roccioso sul lato sinistro.
- ARRIVO spiaggia Nora
- In caso di maltempo il percorso sarà secondo un campo gara a circuito montato nella spiaggia di partenza o di arrivo a seconda del vento

Tabella oraria

- Ritrovo (accredito e punzonatura)
Spiaggia Agumu ore: 8.45
- Riunione tecnica ore: 9.00
- Partenza della gara ore: 10:00
- Premiazioni ore: 13 :00

INFO SU:

www.centroportivoatlantide.it



MEZZOFONDO

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 **08/06/26**, 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

PARTENZA si parte dalla spiaggia di Agumu fronte circolo nautico agumu, percorso verso sinistra si attraversa la laguna di nora, il villaggio archeologico di Nora, si doppia l'isola del Coltellazzo e si giunge alla spiaggia di Nora fronte stabilimento balneare Villaggio 88. in caso di mal tempo sono previsti due percorsi alternativi a circuito nelle spiagge di agumu e/o nora.



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**

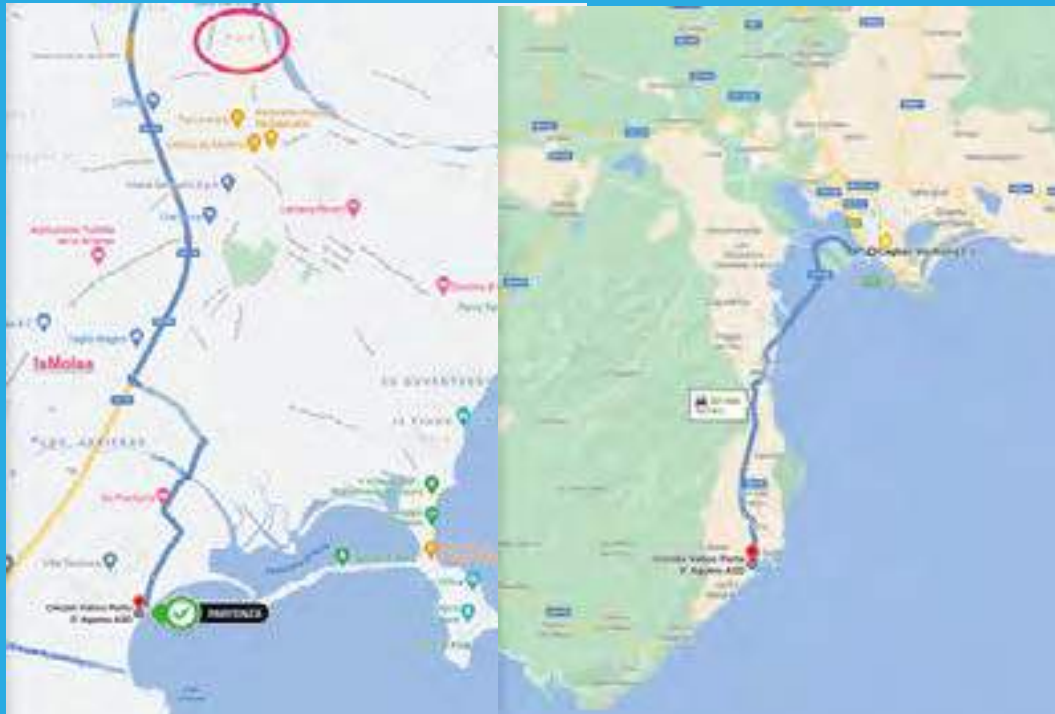
PERCORSI ALTERNATIVI IN CASO DI MAL TEMPO:



Come arrivare



Autovettura: tramite Strada Statale 195 Sulcitana in direzione di Pula, all'altezza di Is Molas alla rotonda prendere la 3a uscita e imboccare la strada vicinale Meriagu Craboni, svolta a destra, prosegui dritto su Agumu, Circolo Velico Porto D' Agumu



- **Punto di ritrovo:** Spiaggia Agumu presso Circolo Velico Agumu

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.

In collaborazione



FOLLESA

