



Domus de Luna e UISP (Unione Sport per Tutti) Territoriale Cagliari APS in collaborazione con ASD CamminiAMO e con Gevensport SRL, organizzano nella giornata di **domenica 22 marzo 2026** il "Trail dell'Oasi del Cervo e della Luna", manifestazione sportiva di trail running in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare, sulle distanze competitive di 24,9 Km 1365D+ (trail) e 14,5 Km 800D+ (short trail) ed una camminata ludico-motoria di circa 6Km 200D+ su un suggestivo percorso accessibile a tutti.

La manifestazione si svolgerà lungo i sentieri che si snodano nell'Oasi del Cervo e della Luna, di proprietà del WWF a Monte Arcosu, che si trova all'interno di un Sito d'Importanza Comunitaria (SIC ITB041105) nei Comuni di Uta, Assemini e Siliqua (Ca). E' anche una zona di Protezione Speciale (ZPS ITB044009). L'area dell'Oasi è di 3600 ettari.

A chi entra nella Riserva, a un passo da Cagliari, sembra di vivere in un documentario di cui, finalmente, si è anche un pò protagonisti. E' uno dei pochi parchi naturali dell'isola, uno dei più ammirati del Mediterraneo, uno degli ultimi regni del cervo sardo, uno scrigno di biodiversità.

Il Trail dell'Oasi del Cervo e della Luna a Monte Arcosu è una corsa a piedi lungo sentieri che si snodano nel complesso dell'Oasi nei comuni di Uta, Assemini e Siliqua all'interno di diverse aree di proprietà del WWF Italia.

In questo paesaggio unico, vario e ricco di emozioni si snodano i percorsi proposti per le due corse competitive:

TRAIL 24,9 Km con 1365 D+ (numero massimo partecipanti 100)

SHORT TRAIL 14,5 km con 800 D+ (numero massimo partecipanti 100)

e della camminata ludico-motoria di 6 Km 200D+ (numero massimo partecipanti 100)

SCHEDA RIEPILOGATIVA

Data di svolgimento: domenica 22 marzo 2026

Orario di ritrovo: 8.00

Luogo di ritrovo: Parcheggio ex cava strada Santa Lucia – Località Sa Canna (Uta)

Ora e luogo di partenza Trail: 9.00 – ex cava strada Santa Lucia – Località Sa Canna (Uta)

Ora e luogo di partenza Short Trail: 9.30 - ex cava strada Santa Lucia – Località Sa Canna (Uta)

Ora e luogo di partenza camminata ludico-motoria: 10.00 ex cava strada Santa Lucia – Località Sa Canna

Luogo di arrivo Trail, Short Trail e camminata: Località Sa Canna (un servizio bagagli sarà attivo in partenza per far trovare i propri zaini in zona di arrivo, distante circa 2 Km dal punto di partenza/parcheggio)

Distanza e dislivello positivo percorso TRAIL: 24,9 km 1365 D+

Distanza e dislivello positivo percorso SHORT TRAIL: 14,5 km 800 D+

Tempo limite: 6 ore (TRAIL), 4 ore (SHORT TRAIL)

Pranzo: dalle 12.00 Case Sa Canna

Premiazioni: 14.30 Sa Canna

Consegna pacchi gara: sabato 21 marzo dalle ore 15.00 alle ore 19.00 presso la sede UISP di viale Trieste 69 a Cagliari. I pacchi gara verranno consegnati anche domenica 22 marzo dalle ore 8.00 alle ore 9.00 per i partecipanti alle corse competitive. Per i partecipanti alla camminata ludico motoria la consegna avverrà fino alle 10.00.

La manifestazione principale è una corsa podistica competitiva individuale di trail running sulla distanza di 24,9 km (TRAIL) e di 14,5 km (SHORT TRAIL) in regime di semi-autosufficienza idrico alimentare. Lungo il percorso saranno localizzati punti di ristoro (3 per il TRAIL, 1 per lo SHORT TRAIL) per l'approvvigionamento di bevande e/o cibo. E' obbligo di ogni concorrente consumare quanto necessario al ripristino delle proprie energie all'interno del punto di ristoro. Ogni concorrente dovrà dotarsi di borracce, camelbag, integratori personali, ecc.. che potrà rabboccare e consumare lungo il tracciato a patto di non gettare alcun rifiuto lungo lo stesso pena l'immediata squalifica. Durante la corsa è proibito farsi accompagnare e/o assistere da persone diverse da quelle regolarmente iscritte. L'assistenza personale è solamente ammessa nei punti di ristoro ufficiali della manifestazione. Questo tipo di corsa si svolge in condizioni talvolta difficili con passaggi su tratti fangosi, sabbiosi, pietraie e di sottobosco dove si possono trovare svariate situazioni climatiche (vento, caldo, freddo, pioggia). Una forte capacità dell'autogestione personale, supportata da un accurato allenamento sono gli elementi principali per la propria riuscita della corsa. Requisito indispensabile per la partecipazione alle corse competitive TRAIL e SHORT TRAIL è, indipendentemente dal tipo di tesseramento, il possesso di certificato medico sportivo per la pratica dell'attività agonistica dell'atletica leggera in corso di validità alla data del 22 marzo 2026. Non saranno accettati atleti che stanno scontando squalifiche, in qualsiasi disciplina sportiva, per uso di sostanze dopanti.

I percorsi sono tracciati tramite nastri e frecce segnaletiche in modo chiaro ed inequivocabile. Non esistono tratti con difficoltà alpinistiche o attrezzati. In caso di maltempo o di impraticabilità di uno o più sentieri, sono previsti percorsi alternativi che saranno presentati al briefing pre-gara che si terrà domenica 22 marzo in prossimità dell'area di partenza. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara segnalato evitando di prendere scorciatoie o tagliare tratti del tracciato. L'allontanamento dal percorso ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente.

Durante tutta la gara e lungo il percorso saranno presenti controlli per la spunta dei partecipanti transitati, in contemporanea sarà attivo un servizio radio/telefonico con il centro controllo gara. Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso al fine di garantire un tempestivo intervento. A seconda del punto del percorso in cui si trovi il concorrente che necessita aiuto, i tempi di intervento potrebbero variare notevolmente. L'intervento di mezzi e persone al di fuori dei punti di soccorso deve essere richiesto solo esclusivamente per giustificato motivo (fratture, distorsione grave, lesioni ...) in caso contrario è fatto obbligo di raggiungere il punto di soccorso più vicino. Il personale medico/sanitario potrà a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati ad evacuare con tutti i mezzi di loro convenienza i partecipanti giudicati in pericolo. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a tutte le persone che dovessero trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso.

La corsa si svolge all'interno di un'oasi ambientale di proprietà del WWF Italia. I concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, danneggiare la flora o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara.

Il tempo massimo per giungere all'arrivo è di 6 ore per i partecipanti al TRAIL 30 Km 1365 D+ e di 4 ore per i partecipanti allo SHORT TRAIL 15,5 Km 800 D+. È previsto un "servizio scopa" che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

La gara è in regime di semi-autosufficienza.

Sono previsti 3 ristori lungo il percorso del **TRAIL 24,9 Km 1365D+** disposti orientativamente:

Km 7: IDRICO-SALINO

Km 15: IDRICO-SALINO-SOLIDO

Km 21: IDRICO-SALINO-SOLIDO

E' previsto un ristoro lungo il percorso dello **SHORT TRAIL 14,5 Km 800D+** disposto orientativamente:

Km 7: IDRICO-SALINO

Ogni atleta dovrà consumare il ristoro all'interno dell'area appositamente preposta e gettare eventuali rifiuti nei contenitori ivi presenti. E' consentito rabboccare borracce o camelbag tramite gli appositi boccali messi a disposizione dall'organizzazione. All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro.

L'organizzazione sottoscrive una assicurazione di responsabilità civile avente validità il giorno della gara. La partecipazione ad ognuna delle prove avviene sotto la responsabilità degli atleti che rinunciano ad ogni azione contro l'organizzazione in caso di danni o conseguenze ulteriori che sopraggiungano in seguito.

Non sono previsti premi in denaro. Saranno assegnati premi in natura ai primi 3 uomini e alle prime 3 donne delle due gare competitive. Sono previsti dei premi anche per i primi classificati di categoria (categoria UISP Under 35, e poi fasce d'età ogni cinque anni a salire, per entrambi i sessi). La quantità dei premi potrebbe subire variazioni in positivo in base alla disponibilità dell'organizzazione.

I percorsi gara ed i profili altimetrici definitivi verranno pubblicati appena terminate le operazioni di riassetto dei sentieri identificati per lo svolgimento della manifestazione.