



**COMUNE DI  
BERCHIDDA**



**MUSEO DEL VINO**  
Enoteca Regionale della Sardegna  
• BERCHIDDA •



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA  
ENTE FORESTAS DE SARDIGNA  
ENTE FORESTE DELLA SARDEGNA



Villacidro Triathlon



2° Edizione Duathlon in MTB

Sentieri del Limbara



**SABATO 5 MARZO RITROVO ORE 12.30**

**DUATHLON KIDS**

**CATEGORIE: MINI CUCCIOLI, CUCCIOLI, ESORDIENTI, RAGAZZI, YOUTH A MASCHILI E FEMMINILI**

**DUATHLON SUPER SPRINT**

**CATEGORIE: YOUTH B, JUNIOR, U23, SENIOR, MASTER MASCHILI E FEMMINILI**

**BERCHIDDA**  
7 km - 20 km - 3 km

info: [villacidrotriathlon@tiscali.it](mailto:villacidrotriathlon@tiscali.it)



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA  
ENTE FORESTAS DE SARDEGNA  
ENTE FORESTAS DELLASARDEGNA

**DOMENICA 6 MARZO RITROVO ORE 08.00**

**DUATHLON CROSS**

**CATEGORIE: JUNIOR, U23, SENIOR, MASTER MASCHILI E FEMMINILI**

**A SEGUIRE PASTA PARTY "ZUPPA BERCHIDDESE"**



**COMUNE DI BERCHIDDA**



# Indice

**1. Programma;**

**2. Mappe;**

**3. Soggiorno e Ospitalità, come arrivare a Berchidda.**



# Programma

L'ASD Villacidro Triathlon in collaborazione con la Pro Loco di Berchidda, organizza, il 2° DUATHLON SUPER SPRINT DI BERCHIDDA "SENTIERI DEL LIMBARA" che si svolgerà a BERCHIDDA con partenza da Piazza del Popolo di Berchidda, con ritrovo alle ore 12.00, possono partecipare tutti i tesserati alla F.I.TRI, e tutte le Società Affiliate Fitri.

## **DUATHLON SUPER SPRINT sabato 05 marzo 2016**

### **Programma**

#### **Categorie:**

YOUTH A - YOUTH B, JUNIOR, U23 Senior e Master Maschili e Femminili;

sulle distanze di 2,5 KM di corsa, 10 Km di Bici e 1.250 km di Corsa.

E' possibile effettuare il tesseramento giornaliero. I NON TESSERATI potranno sottoscrivere la tessera il giorno della gara consegnando all'atto dell'iscrizione il certificato medico per attività non agonistica. Il costo del tesseramento è di **€ 5,00** fino alla categoria YOUTH B, da JUNIOR in poi il costo del tesseramento giornaliero è di **€ 8,00** oltre alla quota di iscrizione. Per poterne usufruire sarà obbligatorio presentare: copia e originale del certificato medico non agonistico in corso di validità.

RITIRO PACCHI GARA **sabato** 05 marzo 2016 dalle ore 12:00 alle ore 14:00 e dalle 15:30 alle 16:00 presso la sede della Proloco di Berchidda sita c/o Casa Sanna in Piazza del Popolo

### **QUOTE D'ISCRIZIONE**

YOUTH A - YOUTH B **€ 8,00**, - JUNIOR **€ 10,00**,

U23, SENIOR E MASTER **€ 15,00** ;

### **PROGRAMMA TECNICO DUATHLON CROSS SUPER SPRINT**

ORE 12.30 RITROVO GIURIA E CONCORRENTI

ORE 13.30 APERTURA ZONA CAMBIO

ORE 14:10 CHIUSURA ZONA CAMBIO

ORE 14.15 **BRIEFING**

ORE 14.20 PARTENZA DUATHLON CROSS FEMMINILE

ORE 14.30 PARTENZA DUATHLON CROSS MASCHILE

RISTORO E SEGUIRE PREMIAZIONI

### **Premiazioni:**

**PRIMI 3 ASSOLUTI M/F**

\*\*\*\*\*

## **DUATHLON KIDS**

### **Programma**

#### **Categorie:**

Possono partecipare tutte le categorie giovanili tesserate FITRI e così suddivise:

minicuccioli (6/7 anni) anno di nascita 2010-2009

cuccioli (8/9 anni) anno di nascita 2008-2007

esordienti (10/11 anni) anno di nascita 2006-2005

ragazzi (12/13 anni) anno di nascita 2004-2003

YOUTH A (14/15 ANNI anno di nascita 2002/2001)

I non tesserati potranno sottoscrivere la tessera il giorno della gara consegnando all'atto dell'iscrizione il certificato medico per attività non agonistica. Il costo del tesseramento è di 5,00

**La partecipazione alla gara è di € 5,00 (escluso il tesseramento)**

RITIRO PACCHI GARA **sabato** 05 marzo 2016 dalle ore 12:00 alle ore 14:00 e dalle 15:30 alle 16:00 presso la sede della Proloco di Berchidda sita c/o Casa Sanna in Piazza del Popolo

## **PROGRAMMA TECNICO DUATHLON KIDS**

ORE 16.30 RITROVO GIURIA E CONCORRENTI  
ORE 17.00 APERTURA ZONA CAMBIO KIDS  
ORE 17.20 CHIUSURA ZONA CAMBIO KIDS  
ORE 17.25 BRIEFING GARE KIDS  
ORE 17.30 PARTENZA MINICUCCIOLI  
ORE 17.45 PARTENZA CUCCIOLI  
ORE 18:00 PARTENZA ESORDIENTI  
ORE 18:20 PARTENZA RAGAZZI  
ZONA RISTORO AL TRAGUARDO

### **Distanze gara**

MINICUCCIOLI (corsa) 100 mt - (bici) 0,5 Km- (corsa) 50 mt  
CUCCIOLI (corsa) 200 mt - (bici) 1 Km- (corsa) 100 mt  
ESORDIENTI (corsa) 400 mt - (bici) 2 Km- (corsa) 200 mt  
RAGAZZI (corsa) 800 mt - (bici) 4 Km- (corsa) 400 mt

\*\*\*\*\*

## **Domenica 06 MARZO 2016 CAMPIONATO REGIONALE DUATHLON CROSS**

**RITIRO PACCHI GARA** (presso la sede della Proloco di Berchidda sita c/o Casa Sanna in Piazza del Popolo)

**Sabato 05 MARZO 2016 dalle 18.00 alle 19.00**

**Domenica 06 MARZO 2016 dalle 8.00 alle 09.15;**

### **Categorie:**

JUNIOR, U23 Senior e Master Maschili e Femminili;

E' possibile effettuare il tesseramento giornaliero. I NON TESSERATI potranno sottoscrivere la tessera il giorno della gara consegnando all'atto dell'iscrizione il certificato medico per attività agonistica. Il costo del tesseramento è di **€ 15,00** oltre alla quota di iscrizione. Per poterne usufruire sarà obbligatorio presentare: copia e originale del certificato medico agonistico specifico per il Triathlon in corso di validità

### **QUOTE D'ISCRIZIONE**

Junior **€ 15,00** , U23, SENIOR E MASTER **€ 35,00;**

Relay **€ 45,00**

## **PROGRAMMA TECNICO DUATHLON CROSS**

ORE 08.00 RITROVO GIURIA E CONCORRENTI  
ORE 08.30 APERTURA ZONA CAMBIO  
ORE 09:15 CHIUSURA ZONA CAMBIO  
ORE 09.20 **BRIEFING**  
ORE 09.30 PARTENZA DUATHLON CROSS FEMMINILE  
ORE 09.40 PARTENZA DUATHLON CROSS MASCHILE  
ORE 10.00 PARTENZA DUATHLON CROSS RELAY

PASTA PARTY E A SEGUIRE PREMIAZIONI  
RISTORO FRAZIONE DI CORSA E AL TRAGUARDO

### **Premiazioni:**

**PRIMI 3 ASSOLUTI M/F**

**PRIMI 3 DI CATEGORIA M/F**

**1° TEAM MASCHILE**

**1° TEAM FEMMINILE**

**1° TEAM MISTO**

\*\*\*\*\*

### **Iscrizioni:**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro **DOMENICA 28 febbraio 2016** all'indirizzo villacidrotriathlon@tiscali.it o per fax al **n.1782740908** accompagnate da copia del bonifico bancario, complete dei dati anagrafici, società e numero tessera Fi.TRI.

Il bonifico dovrà essere indirizzato a:

ASD Villacidro Triathlon,

Coordinate bancarie: **BANCA INTESA SAN PAOLO** IBAN IBAN: IT50H0306944043100000003919

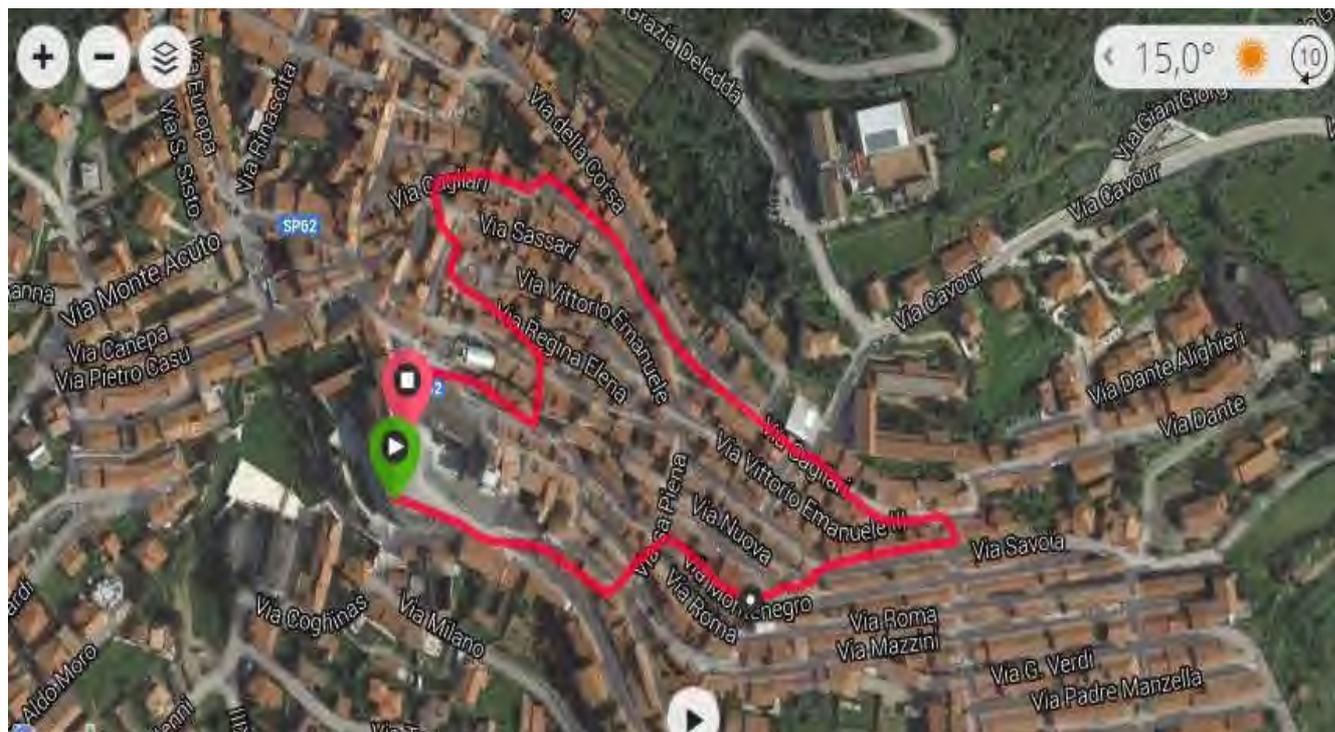
(causale iscrizione gara "2° DUATHLON CROSS DI BERCHIDDA "SENTIERI DEL LIMBARA")

# Mappe

## **RUN**

### **DUATHLON SUPER SPRINT SABATO 05 MARZO**

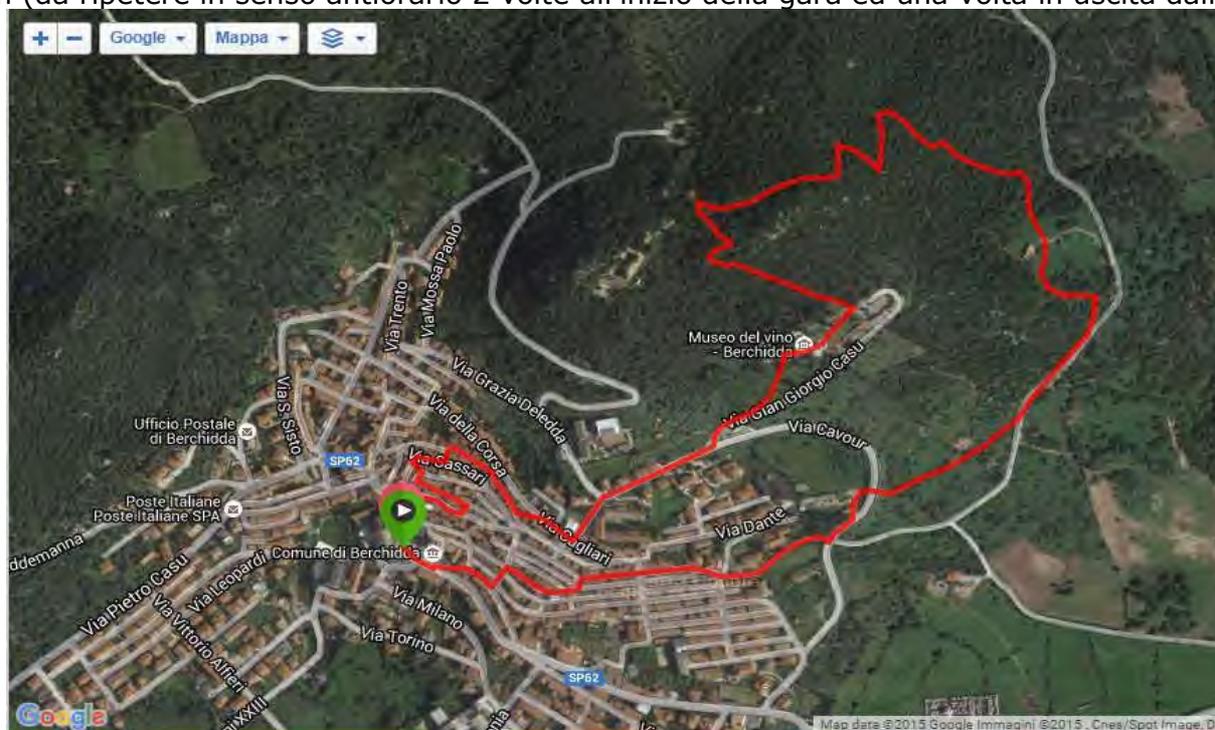
**GIRO RUN – Km 1.250 – 2 GIRI 1^ FRAZIONE , 1 GIRO ULTIMA FRAZIONE**



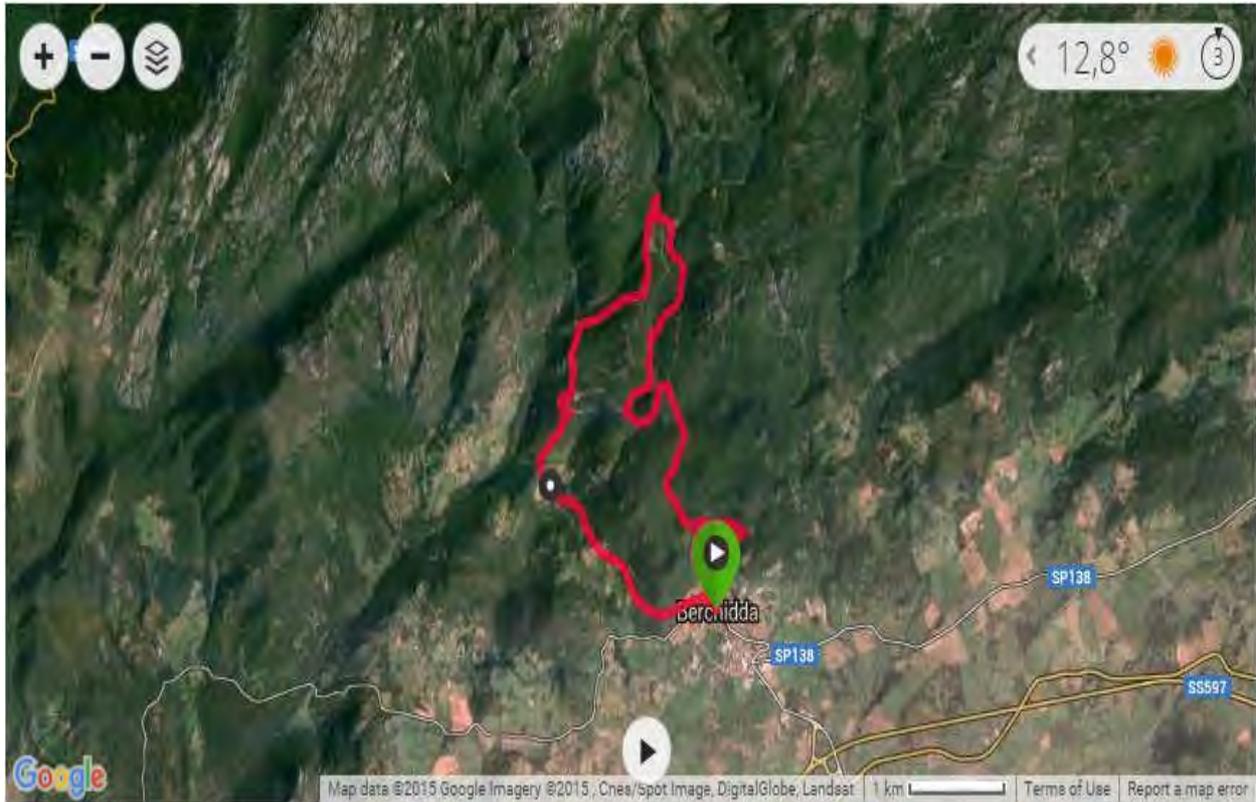
## **RUN**

### **DUATHLON DOMENICA 06 MARZO- Individuale e TEAM 2 GIRI PRIMA FRAZIONE, 1 GIRO SECONDA FRAZIONE**

3,000 km (da ripetere in senso antiorario 2 volte all'inizio della gara ed una volta in uscita dalla T2):



**MTB**  
**DUATHLON SUPER SPRINT SABATO 05 MARZO 1 giro MTB da 10 Km**  
**DUATHLON DOMENICA 06 MARZO - Individuale e TEAM 2 giri MTB da 10 KM**



**KIDS MTB SABATO 05 MARZO - interamente urbano su vie illuminate**



## Descrizione dei Percorsi:

**DUATHLON SUPER SPRINT SABATO 05 MARZO: Corsa**, interamente su percorso cittadino, ondulato, con curve e gradini da compiere in senso antiorario, due volte la prima frazione una volta la seconda (ogni giro 1.250 mt), **MTB**: Percorso impegnativo di 10 km su un giro, con tratti di asfalto ma prevalentemente su sterrato, con tratti impegnativi in sentieri e fondo di vario tipo, da affrontare preparati con esperienza di MTB, si consiglia di provare il percorso che sarà lo stesso del Duathlon più lungo dell'indomani, dove la distanza sarà doppia (20 Km due giri); è previsto il ristoro in un punto solo sulla corsa;

**KIDS MTB SABATO 05 MARZO - interamente urbano su vie illuminate** : completamente su asfalto e fondo granito, in pianura nella frazione di corsa e leggero dislivello nella bici, si consiglia di provare il tratto con leggero dislivello in discesa prima della partenza, e le curve presenti, per lo gli stessi motivi è indispensabile che il bambino che partecipa alla gara sappia frenare e curvare (requisito indispensabile per partecipare a qualsiasi gara); le distanze sono diverse per categoria e saranno da affrontare tutte in senso orario, con i giri diversi per categoria, in tutte le gare la seconda frazione di corsa è la metà della prima; è previsto per i giovani atleti un ristoro finale all'arrivo; A titolo di esempio si veda la mappa KIDS, per la categoria Esordienti (400 di corsa su due giri / 2 km di MTB su due giri / 200 di corsa finali su 1 giro; L'arrivo e la partenza sono posti vicino alla zona cambio, le distanze variano a seconde delle categorie (vedi programma), il giro in Bici per le categorie Mini Cuccioli e Cuccioli è su un giro da 500 metri (1 giro MC 2 Giri Cuccioli), Esordienti e Ragazzi ed eventuali YA, il giro è da 1 km, quindi 2 giri Esordienti, 4 giri Ragazzi e YA);

### **DUATHLON DOMENICA 06 MARZO – Individuale e a staffetta**

**Corsa**: percorso abbastanza impegnativo (vedi altimetria), con massimo dislivello a inizio terzo chilometro, il primo chilometro con qualche saliscendi, segue discesa tecnica e fine giro su percorso cittadino con curve e cambi di direzione, un giro è circa 3,5 km che andrà percorso in senso antiorario per due volte; **MTB**: percorso su due giri di 10 Km da percorrere in senso orario, abbastanza impegnativo con fondo prevalentemente sterrato con parti tecniche sia in salita che in discesa; il Duathlon della domenica può essere affrontato solo da atleti preparati che hanno già avuto esperienze in Mountain Bike e sono allenati per affrontare una gara che complessivamente presenta in tutte le frazioni un buon dislivello (vedi altimetria); In questa gara sono previsti i seguenti cancelli (limite entro cui portare a termine la frazione)

**1° cancello** : termine entro il quale terminare la prima frazione RUN – **70 minuti**

**2° cancello**: termine entro il quale terminare la frazione RUN + la frazione Bike – **4 ore**

Si consiglia di provare il percorso facendo un sopralluogo mentre chi è all'esordio è preferibile partecipare al Duathlon del Sabato con distanza dimezzata;

## Aumenti altitudine, dislivelli:

### **Aumento di Altitudine Corsa del Duathlon della Domenica 6 marzo 2016: 168 metri a Giro**



### **Aumento di Altitudine in Mountain Bike: 480 metri a Giro (Sabato 1 Giro, domenica 2 Giri)**



# Soggiorno e Ospitalità, come arrivare a Berchidda



## COMUNE DI BERCHIDDA



### Territorio

Berchidda sorge a 300m del livello del mare, ai piedi della catena del [Limbara](#).

Il territorio comunale, lungo la vallata in direzione sud-est è attraversato dalla [S.S. 597](#) e dalla [ferrovia Cagliari-Olbia-Golfo Aranci](#). Tutto il territorio è ben collegato col centro abitato tramite diverse vie di comunicazione. Da nord, in senso orario, il territorio di Berchidda confina con i comuni di [Tempio Pausania](#), [Calangianus](#), [Monti](#), [Alà dei Sardi](#), [Buddusò](#) ed [Oschiri](#).

La zona collinosa è piuttosto accidentata e la vallata, che dal lago artificiale del [Coghinas](#) risale fino alla stazione di [Monti](#), è circondata a nord dalla catena montuosa del [Limbara](#), che nel territorio di Berchidda raggiunge 1362 m con punta Sa Berritta (prende il nome dal tipico copricapo sardo [Sa Berritta](#)); a est e a sud, dalle colline che da [Monti](#) risalgono fino all'altopiano di [Alà dei Sardi](#) e [Buddusò](#), raggiunge gli 822 m di altezza in punta Su Untulzu e i 694 m in Nodu Gioghidolzos.

Il territorio ha una superficie di 20188 ha di cui 25 appartenenti al comune. È caratterizzato da terreni e rocce di origine eruttiva del paleozoico.

La tipologia del rilievo della catena del [Limbara](#), a nord del paese, è quella granitica, affascinante soprattutto per le rocce abilmente modellate dalla natura, per grossi massi scavati che formano vere e proprie grotte utilizzate in diverse epoche come sepolture, abitazioni e ricovero di animali.

Le condizioni climatiche sono quelle delle zone interne sarde, con temperature medie di 15°. Un'influenza importante sul clima è dato dal [lago Coghinas](#) che aumenta l'umidità di tutto il territorio, tanto che in alcune parti dell'anno si hanno fitte coltri di nebbia. Le precipitazioni sono concentrate nel periodo autunnale; spesso si verificano forti temporali che possono causare gravi danni alle colture.

# Mangiare e Dormire

## Pizzerie

### Da CIODDA

Via Pietro Casu - 3387416303

### GENIPABU

Via Logudoro, 3 07022 , 079 703068

### SOS CHELVOS

via Logudoro, 3 07022 Berchidda , 079 704935 fax 079 704921

## Ristoranti

### IL BELVEDERE

loc. S'Alvara 07022 Berchidda , 079 684547 - 079 684547

sito web: [www.berchiddabelvedere.com](http://www.berchiddabelvedere.com) - email: [direzione@berchiddabelvedere.com](mailto:direzione@berchiddabelvedere.com)

### NUOVO LIMBARA

vicolo Coghinas, 1 07022 Berchidda , 079 704165

## Bed and breakfast

### DOMO DE RESTEBLAS

loc. Restelias 07022 Berchidda , 079 704781 - 339 8576830

email: [domoderestebblas@tiscali.it](mailto:domoderestebblas@tiscali.it)

### San Michele

Loc. San Michele -3465153426

Operatori Economici



## ALBERGHI

Albergo ristorante NUOVO LIMBARA, Vicolo Coghinas Tel. 079/704165 - fax 079/705030

Albergo Hotel ristor. Bar Pizzeria SOS CHELVOS, Via Umberto I 52, 079/704935 - fax 079/704921

## BED & BREAKFAST

"DOMO DE RESTEBLAS" Tel. 079704781 Cell. 3398576830

## AUTOBUS

Autoservizi FAB, Via Umberto 40 Tel. 079/704510 - fax 079/703018

ASARA Autoservizi, Via Umberto I Tel. 079/704154 - fax 079/704242