



GTrack Road Book



Tempio Pausania, 28/05/2019

Cari gtrackers,

in questo *road book* troverete raccolte in modo sintetico molte delle informazioni che già sono state diramate dal direttivo del GTrack durante le settimane precedenti l'avvio della manifestazione.

Sotto il programma con gli orari del Quartier Generale e dei check points:

venerdì 31/05/2019

h 18:00 - Apertura Quartier Generale - Seminario Vescovile a Tempio Pausania

h 18:05 - Apertura Registrazioni

h 20:00 - Chiusura Registrazioni

sabato 01/06/2019

h 07:00 - Apertura Quartier Generale

h 07:05 - Apertura Registrazioni

h 09:30 - Chiusura Registrazioni

h 09:45 - General Briefing

h 10:15 - Chiusura Briefing

h 10:30 - Partenza per Tutte le Distanze: GOLD e SILVER.

I **check points** chiuderanno al passaggio dell'ultimo partecipante e in ogni caso alle **h 23:00 di Domenica 02/06/2019.**

Il **Quartier Generale** chiuderà alle **h 23:00 di Lunedì 03/06/2019** e alla suddetta ora sarà da considerarsi ufficialmente conclusa la manifestazione con tutto il suo apparato organizzativo.

In ogni caso non vi è un limite di tempo per concludere le tracce.

- a) Il mezzo essenziale per procedere in bicicletta sul percorso è un “gps” da bici / trekking (Garmin o simili) su cui sia stata caricata la *traccia* con i cosiddetti *way points* (punti di qualche interesse).
- b) Il file dei way points raccoglie i punti d'interesse di entrambe le distanze.
- c) Non c'è da aspettarsi un'aderenza esatta delle distanze indicate dal road book a quelle che troverete “sul campo” per via di una molteplicità di variabili che non è il caso di elencare (perchè palese anche all'utenza meno esperta).
- d) Sono stati indicati pochissimi punti d'acqua ma tutto il territorio attraversato è ricco di insediamenti umani perciò si consiglia, se fuori dai paesi, di chiedere aiuto anche a privati che, per cultura ed abitudine, vi assisteranno di buon grado.
- e) Raccomandiamo di prestare la massima attenzione agli attraversamenti in genere, ma, soprattutto, alla marcia lungo le strade asfaltate.
- f) Durante la marcia eventuali cancelli chiusi vanno aperti e richiusi. Nel caso in cui fossero già aperti devono essere lasciati aperti.
- g) Chi decidesse di affrontare il percorso nell'oscurità della notte è bene che lo faccia equipaggiato

possibilmente di due lampade, una posizionata sul manubrio e l'altra sul casco per una corretta visione *tridimensionale* ed in *sintonia* con i movimenti del capo. In ogni modo l'organizzazione raccomanda a tutti la marcia diurna per un'ovvia salvaguardia della sicurezza generale e per un'intero apprezzamento del paesaggio circostante.

h) Nel caso in cui si verificasse un incidente alla persona è sempre bene chiamare il Quartier Generale che provvederà per l'intervento dell'ambulanza e, direttamente e a titolo gratuito, per il recupero della bicicletta. In alternativa, il partecipante può decidere di rivolgersi direttamente al pronto intervento pubblico più vicino, ma sarà obbligato a dare notizia del suo ritiro e del suo stato di salute al Quartier Generale quanto prima, pena vedersi attribuite le spese per la sua ricerca.

i) Se il partecipante dovesse decidere di ritirarsi in base a valutazioni personali che non siano riportabili ad un infortunio oggettivo o per un guasto alla propria bicicletta, il recupero della stessa o della persona o di entrambi avranno un costo minimo di euro 45,00 soggetto ad aumenti provenienti dall'eventuale interessamento di soggetti terzi rispetto all'organizzazione.

j) Invitiamo tutti i partecipanti a familiarizzare (prima dell'avvio della manifestazione) con la pratica di inviare un *segnaposto* via whatsapp per segnalare in modo preciso la propria posizione o / e quella del proprio mezzo all'organizzazione.

k) I numeri sottoindicati sono quelli deputati a ricevere le chiamate dei partecipanti e vi si deve fare ricorso in ordine di elencazione; in altri termini sarà bene chiamare il primo numero e fare ricorso al secondo solo nel caso in cui il primo sia occupato o non disponibile e così via.

l) Chi dovesse arrivare ai check points o al Quartier Generale e dovesse trovarli chiusi (quindi oltre gli orari stabiliti per la manifestazione) potrà inviare la traccia registrata in formato gpx per l'esame ufficiale della stessa all'indirizzo mail dell'associazione Galluratracks ASDC (info@ctrackmtb.it) al fine di ottenere l'attestato di *finisher*; questo potrà essere ritirato in formato cartaceo, con spese a carico del partecipante, presso la sede dell'associazione, o, in alternativa, in formato *pdf* inviato dall'associazione al partecipante per posta elettronica.

m) Si raccomanda nel senso più esteso l'idea di *rispetto*, rispetto del territorio che è l'eredità che abbiamo avuto e lasceremo ai nostri figli, rispetto massimo degli altri partecipanti – viaggiatori e, se necessario, mutuo soccorso, stretta osservanza del regolamento e delle indicazioni dell'organizzazione e, **soprattutto, rispetto di se stessi** e del proprio **stato psico fisico**: infatti, si parte tutti con l'intenzione di finire il GTrack, ma nell'evenienza in cui non si riuscisse a portarlo a termine si avrà l'opportunità di tornare l'anno successivo con rinnovate forze ed esperienza.

n) Tutte le informazioni che non fossero presenti sul road book, sono disponibili sul sito all'indirizzo www.ctrackmtb.it/ e, più specificamente, alla sezione “Evento”>”Regolamento GTrack 2019”.

o) Si raccomanda un'attento esame del Regolamento.

p) Nelle pagine successive offriamo i profili altimetrici e l'elenco dei paesi attraversati.

Contatti al Quartier Generale:

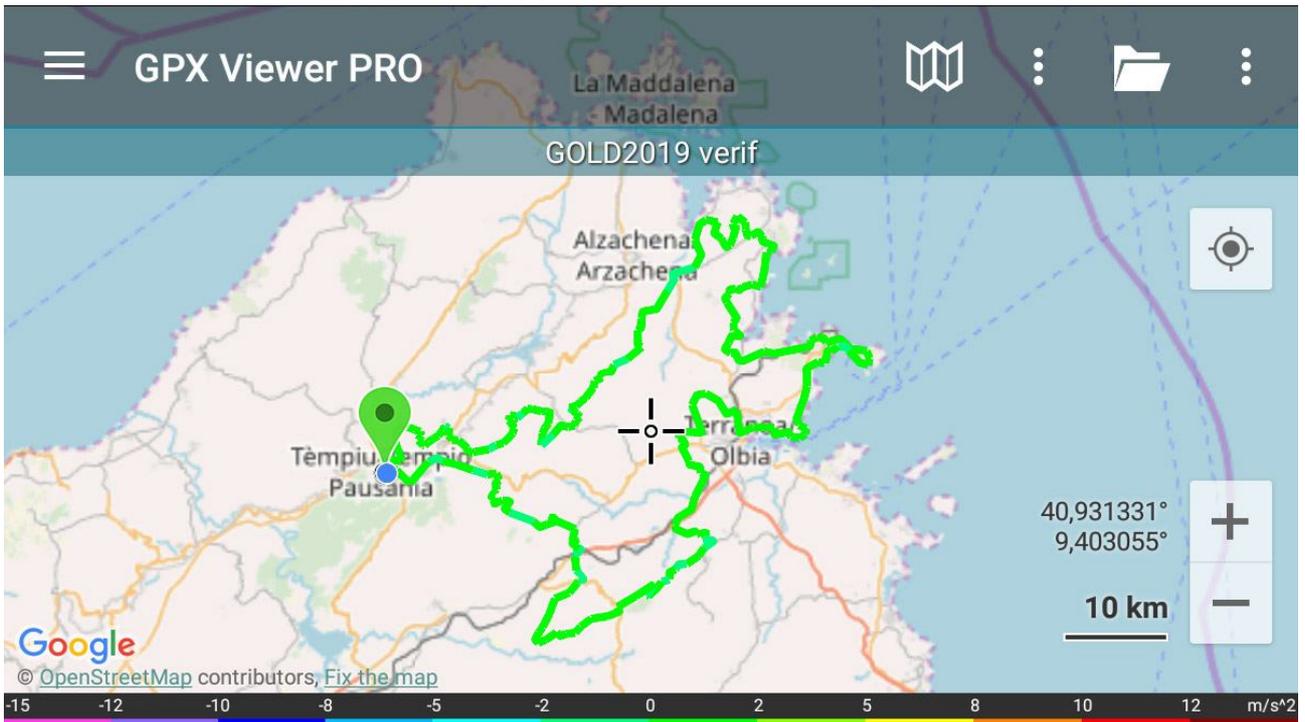
- 1) 337 814 224 (Sergio Oggiano, presidente di Galluratracks ASDC);
- 2) 349 429 3677;
- 3) 349 133 1635;
- 4) 338 5000 510.

Buon Viaggio

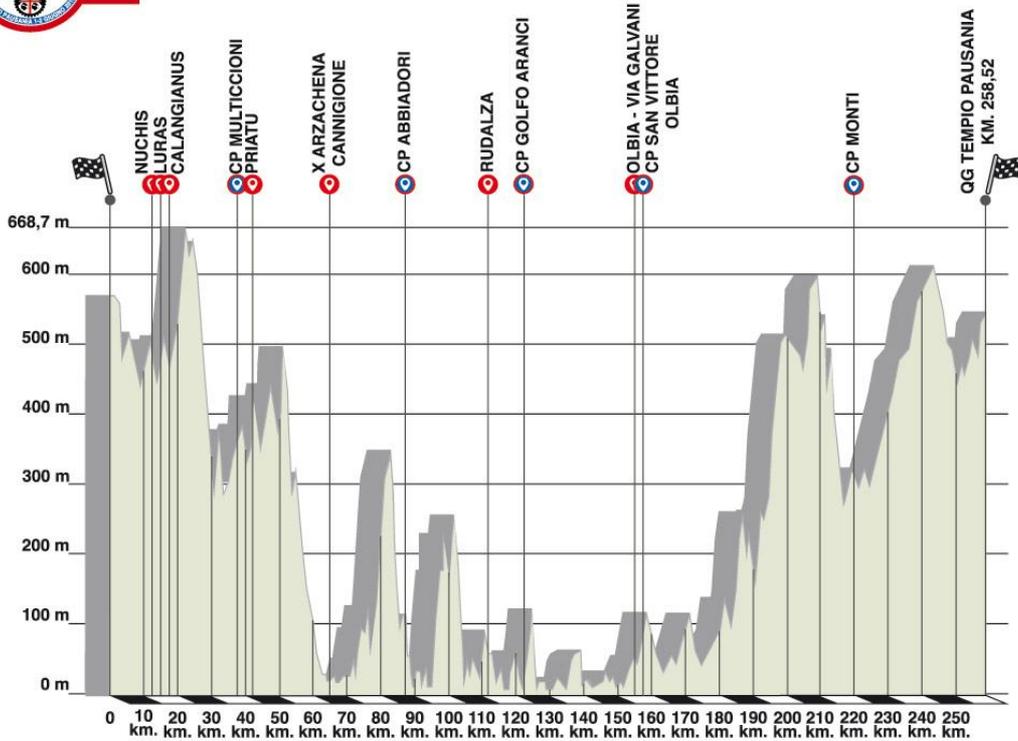
Galluratracks ASDC

P.S.: Si raccomanda un antizanzare tipo *autan* per la marcia all'imbrunire, di notte e all'alba nei pressi della costa.

LA TRACCIA GOLD



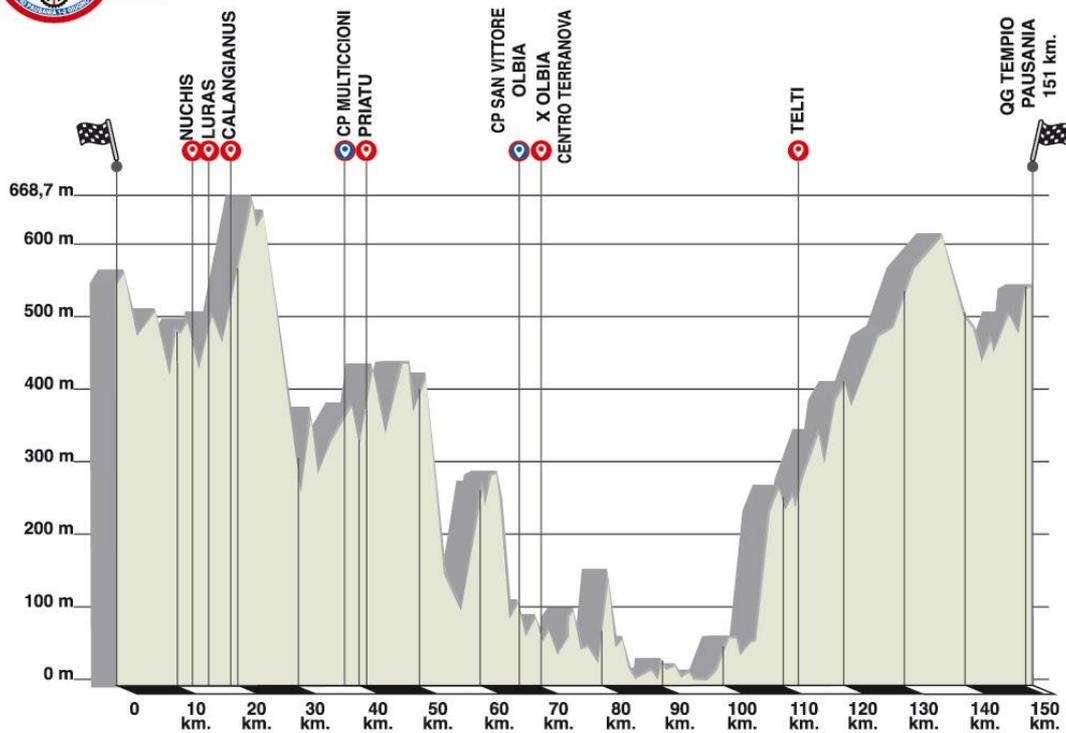
ALTIMETRIA TRACCIA GOLD 259 km. 5000 mt.



LA TRACCIA SILVER



ALTIMETRIA TRACCIA SILVER 151 km. 2900 mt.



2019 GTrack GOLD			
	Paesi / CP / X (presso)	Maggiori note a venire	al chilometro
1	NUCHIS		12,12
2	LURAS		15,70
3	CALANGIANUS		18,88
4	CP MULTICIONI	bagno e possibilità di avere panino e bibita	37,91
5	PRIATU		41,22
6	X ARZACHENA – CANNIGIONE		64,99
7	CP ABBIADORI	bagno, possibilità di dormire e di avere panino e bibita	87,01
8	RUDALZA		111,85
9	CP GOLFO ARANCI	bagno – docce e possibilità di dormire	122,35
10	OLBIA – VIA GALVANI		154,66
11	CP SAN VITTORE – OLBIA	bagno e possibilità di dormire	158,79
12	CP MONTI	bagno – docce e possibilità di dormire	220,82
13	QG TEMPIO PAUSANIA	bagno – docce e possibilità di dormire	258,52

2019 GTrack SILVER			
	Paesi / CP / X (presso)	Maggiori note a venire	al chilometro
1	NUCHIS		12,12
2	LURAS		15,70
3	CALANGIANUS		18,88
4	CP MULTICIONI	bagno e possibilità di avere panino e bibita	37,91
5	PRIATU		41,22
6	CP SAN VITTORE – OLBIA	bagno e possibilità di dormire	66,49
7	X OLBIA – CENTRO TERRANOVA		70,00
8	TELTU		112,75
9	QG TEMPIO PAUSANIA	bagno – docce e possibilità di dormire	151,14