



# MYRICA E

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO  
Culturale - Ambientale – Sportiva  
PODISTICA DILETTANTI TERNI



## PROGRAMMA DETTAGLIATO ATTIVITA' Anno 2018

Organizzeremo tre gare: 20 Maggio *“Miranda Trail”*, 08 Settembre *“Maratona a Staffetta”*, 07 Ottobre *“Porta un amico planteremo un albero”* e, nell’ambito di uno scambio sportivo – culturale teso a favorire la socializzazione e ad avvicinare sempre più giovani al podismo, parteciperemo ad iniziative locali, nazionali ed internazionali.

### Partecipazione alle gare di: UMBRIA TOUR- CIRCUITO NAZIONALE 4\* Edizione “MIRANDA TRAIL”

21 Gennaio : giro dei tre comuni

18 Febbraio: Maratona e 1/2 maratona di S. Valentino

11 Marzo : Roma Ostia

08 Aprile : Maratona di Roma

28-29-30 Aprile-1 Maggio Corsa a tappe Costa degli Etruschi

01 Maggio: giro del lago di Piediluco

06 Maggio : maratona delle acque

**20 Maggio: Miranda Trail**

27 Maggio Amalfi Positano – Ultra Trail

10 Agosto Km.100 Bormen in Belgio

**01 Settembre:TROFEO MYRICA E maratona staffetta**

**07 Ottobre : Porta un amico planteremo un albero**

14 Ottobre : Circuito dell'acciaio

28 Ottobre : Sangemini Carsulae Sangemini

25 Novembre: Maratona di Firenze

16 dicembre : Invernalissima



### • **GESTIONE DEL PARCO (16° anno)**

Continua la gestione del parco di Viale Trento. Abbiamo in programma, dietro approvazione del Comune, di creare una tettoia in legno nel piazzale del caseggiato che abbiamo in affitto. Manutenzione particolare del caseggiato. Messa a dimora di nuove piante.

### • **COLLABORAZIONE CON:**

-Scuola **MARCONI** - selezione per la partecipazione al campionato Regionale di corsa campestre.

-Consorzio **TEVERE-NERA**, nel campo dell’educazione ecologica, per il progetto di formazione **“SORELLA ACQUA”**

### • **GIOVEDI 5 Aprile ore 9,00 - 24° EDIZIONE “FESTA DELL’ALBERO”**

**In collaborazione con gli Assessorati all’Ambiente, Verde Pubblico del Comune Direzione Urbanistica ed assessorato alla Scuola ed allo Sport**

Saranno invitate le Scuole Materne, Elementari e Medie

Tutti i ragazzi potranno assistere alla messa in opera di alcune piante.

Saranno premiate:

Le scuole partecipanti con coppe.

I vincitori delle varie batterie con medaglie messe in palio dall’AICS

I ragazzi della materna potranno partecipare alla corsa con i sacchi e al tiro della fune

**Lo scopo è quello di trasmettere ai ragazzi l’importanza dello Sport, dell’Ambiente e quanto è importante una pianta, quante cure sono necessarie per farla crescere e conservare.**



In questa occasione si effettuerà una corsa, all’interno del parco, suddivisi per classi.

### • **GIOVEDI 19 Aprile– 6° Edizione “ IO E L’APE PER UN MONDO MIGLIORE”**

Nell’ambito delle proprie manifestazioni ed in linea con gli obiettivi da sempre perseguiti, l’Associazione Myrica E intende realizzare un progetto di sensibilizzazione e diffusione di rispetto dell’ambiente che ci circonda attraverso la realizzazione di un percorso sensoriale. **Il testimone è l’APE.** Il corso è rivolto agli alunni dell’ultimo anno della scuola materna.L’Associazione, da sempre attenta all’ambiente ed all’educazione ecologica, propone ai più piccoli

un'esperienza dinamica e partecipativa, un laboratorio didattico a cielo aperto dove quello che si impara non sta scritto da nessuna parte, un viaggio alla scoperta del mondo e dei tesori di cui è custode (odori, suoni, colori...) in cui ogni elemento conduce bambini ed insegnanti a sperimentare il senso dell'armonia con la natura, dell'ascolto di sé e degli altri.

- **DOMENICA 20 Maggio 4° Edizione**  
**MIRANDA TRAIL di KM 22 – Gara competitiva**  
La gara fa parte del circuito Nazionale AICS e del circuito a cinque del comprensorio Ternano  
**MIRANDA TRAIL SPRINT di KM 10 – Gara competitiva**  
**PASSEGGIATA ECOLOGICA di KM 10 e KM. 5**  
con la collaborazione della Pro Loco di MIRANDA

Ritrovo ore 7,30, Partenza gara ore 9,00

Giro dei trecoll: *Miranda-Cimitelle-Moggio-Miranda.*

- **Gara competitiva di Km. 22**
- **Gara competitiva di Km 10 – Non rientra nella classifica del circuito Nazionale AICS**
- **Passeggiata ecologica per i sentieri di Miranda di Km.10 e Km.5**



#### QUOTE ISCRIZIONI

Gare competitive €. 15,00 sino alla data del 20 Maggio.

Dal 21 Maggio al 25 Maggio €. 20,00. Ultimo giorno per iscriversi alle gare competitive.

Quote di iscrizione passeggiata ecologica non competitiva €.10,00

Per la non competitiva le iscrizioni possono essere effettuate fino a mezza ora prima della partenza

**Ai primi 100 arrivati della 22 Km maglietta tecnica Mizuno**

Saranno premiati i primi 10 atleti assoluti maschile e femminile con prodotto sportivo o alimentare.

**Ai primi 50 arrivati della 10 Km competitiva maglietta tecnica Mizuno**

Saranno premiati i primi 5 atleti assoluti competitivi maschile e femminile con prodotto sportivo o alimentare.

A coloro che non rientrano nel riconoscimento della maglietta Mizuno sarà consegnato un prodotto sportivo o alimentare.

**A fine gara "pasta Party" OMAGGIO per tutti gli iscritti alla gara.**

**Ai non iscritti alla gara costo € 5,00**

- **SABATO 01 Settembre - 10° TROFEO MYRICAIE - STAFFETTA A SQUADRE**  
**MARATONA di KM 42,00 COMPETITIVA - MEZZA MARATONA di KM 21,641 NON COMPETITIVA**

Ritrovo ore 16,30 - Partenza ore 17,00 - Parco di VIALE TRENTO

Le iscrizioni per le squadre devono essere presentate entro le ore 19 di giovedì 30 Agosto

Ogni squadra competitiva dovrà presentare n. 33 atleti che dovranno percorrere 1.273 metri cadauno.

Solo tre atleti possono ripetere il percorso massimo due tornate.

I non competitivi dovranno presentare n. 17 concorrenti che dovranno percorrere 1.273 metri cadauno oppure far iscrivere stessi atleti ripetendo massimo due tornate.

Tutti i concorrenti devono essere in regola con le norme sanitarie previste dalla legge.

Sarà presente un medico e relativa ambulanza. Il tutto si concluderà con "pasta-party".

E' prevista, al termine, la "gara di DOLCI", ogni squadra presenterà due dolci ed una giuria, creata tra i presenti, che giudicherà il dolce migliore.

- **DOMENICA 07 Ottobre - 24° EDIZIONE**  
**"PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO"**

Passeggiata ecologica all'interno del parco di km 2,70 partenza ore 10,00

Passeggiata ecologica km 5,25 - Gara competitiva e non competitiva di km 13,00

Verranno assegnati premi ai singoli partecipanti, ai Gruppi Scolastici e sportivi, vari premi per categorie e premi a sorteggio fra i partecipanti presenti.

Le iscrizioni per i Gruppi Sportivi o Scolastici si chiuderanno entro le ore 12 di venerdì 05 Ottobre 2018.

Le iscrizioni per i singoli sono aperte fino a mezzora prima della partenza.

Ritrovo ore 08,30, partenza ore 10,15 - arrivo al PARCO di Viale Trento.

Quota di iscrizione:

Per la passeggiata ecologica non competitiva €. 5,00 adulti – ragazzi fino a 14 anni €. 4,00

Per la gara competitiva €. 8,00 fino a sabato 06 Ottobre, €. 10 il giorno della manifestazione

A tutti i partecipanti non competitivi sarà consegnata una maglietta ricordo con il logo 2015 e/o 2016

Ai primi 250 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una T-shirt tecnica

#### PREMI

**A SORTEGGIO TRA TUTTI I CONCORRENTI PRESENTI ALL'ESTRAZIONE (esclusi i Soci della Myricaie) :**

1°estratto: 1 Mountain Bike, 2° estratto: 1 orologio, 3° estratto: 1 orologio, 4° estratto: 1 orologio, 5° estratto: 1 orologio.:

- **LE PRIME CINQUE SCUOLE CON UN MINIMO DI 30 ISCRITTI**

1° classificato: 1 Personal computer + coppa

2° classificato: 1 TV color + coppa

3° classificato: 1 Stampante multifunzione + coppa

4° classificato: 1 Stampante multifunzione + coppa

5° classificato: 1 Stampante multifunzione + coppa

- **PREMIAZIONE AI GRUPPI SPORTIVI**

Al 1° Gruppo più numeroso con un minimo di 40 iscritti: 1 coppa + buono acquisto di € 150,00 per contributo spese

Al 2° Gruppo più numeroso con un minimo di 30 iscritti: 1 coppa + buono acquisto di € 100,00 per contributo spese

Al 3° Gruppo più numeroso con un minimo di 20 iscritti: 1 coppa + buono acquisto di € 50,00 per contributo spese

Al 4° e 5° Gruppo più numeroso con un minimo di 10 iscritti: 1 coppa + prodotti alimentari

- **PREMIAZIONE GARA COMPETITIVA DI Km 12,00 (tesserati)**

1° maschile: 1 medaglia + 1 Prosciutto

2° maschile: 1 medaglia + 1 Prosciutto

3° maschile: 1 medaglia + 1 Spalla

4° maschile: 1 medaglia + prodotti alimentari

5° maschile: 1 medaglia + prodotti alimentari

1° femminile: 1 medaglia + 1 Prosciutto

2° femminile: 1 medaglia + 1 Prosciutto

3° femminile: 1 medaglia + 1 Spalla

4° femminile: 1 medaglia + prodotti alimentari

5° femminile: 1 medaglia + prodotti alimentari

- **SARANNO PREMIATE LE SEGUENTI CATEGORIE:**

cat. A Maschile (18 - 34 anni) primi 5 arrivati

cat. B Maschile (35 - 39 anni) primi 10 arrivati

cat. C Maschile (40 - 44 anni) primi 10 arrivati

cat. D Maschile (45 - 49 anni) primi 10 arrivati

cat. E Maschile (50 - 54 anni) primi 10 arrivati

cat. F Maschile (55 - 59 anni) primi 10 arrivati

cat. G Maschile (60 - 64 anni) primi 10 arrivati

cat. H Maschile (65 - 69 anni) primi 5 arrivati

cat. I Maschile (70 - 74 anni) primi 5 arrivati

cat. L Maschile (da 75 in poi) primi 5 arrivati

cat. A Femminile (18 - 40 anni) prime 10 arrivate

cat. B Femminile (oltre i 40 anni) prime 10 arrivate

Ai primi tre classificati Maschili e Femminili di categoria: medaglia + prodotti sportivi e/o alimentari

Dal 4° al 10° classificati prodotto alimentare

I premi non sono cumulabili (gli assoluti sono esclusi dai premi di categoria)

- **Domenica 11 Novembre 2018 – 24° Edizione CONCORSO di DISEGNO MYRICAE**  
**Scuole interessate: Elementari e Medie**

- **Tema del disegno: Illustra la tua fiaba preferita**

**I lavori dovranno essere consegnati entro le ore 15,00 di Sabato 03 Novembre 2018**

Tutti i ragazzi che parteciperanno al concorso dovranno precisare nome, cognome (posto sul davanti del disegno), telefono, scuola d'appartenenza e suo "referente".

**Ogni ragazzo che parteciperà al concorso potrà presentare un solo disegno su carta formato massimo 24x33 cm. - gli altri, con dimensioni diverse, non partecipano alla premiazione ma saranno considerati solo come numero di lavoro della scuola.**

**I migliori 600 lavori** selezionati saranno esposti presso il Centro Commerciale Cospea-Ipermercato Conad **da lunedì 03 Novembre 2018** e rimarranno per tutta la settimana successiva alla premiazione.

La premiazione avverrà sempre nel Centro Commerciale Cospea-Ipermercato Conad **Domenica 11 novembre 2018**

**Il disegno che risulterà il migliore diverrà il Logo della Società per l'anno 2019**

## **P R E M I**

Ipermercato Conad metterà a disposizione delle Scuole e degli alunni che parteciperanno al concorso di disegno, quanto segue:

### **Scuole primarie:**

Un personal computer alla Scuola risultata 1° come numero di elaborati presentati

2° Stampante + Coppa + Attestato

3° Stampante + Coppa + Attestato

Al ragazzo/a primo/a classificato/a un premio di € 150 + Attestato

Al ragazzo/a secondo/a classificato/a un premio di € 100 + Attestato

Al ragazzo/a terzo/a classificato/a un premio di € 50 + Attestato

### **Scuole medie:**

Un personal computer alla Scuola risultata 1° come numero di elaborati presentati

2° Stampante + Coppa + Attestato

3° Stampante + Coppa + attestato

Al ragazzo/a primo/a classificato/a un premio di € 150 + Attestato

Al ragazzo/a secondo/a classificato/a un premio di € 100 + Attestato

Al ragazzo/a terzo/a classificato/a un premio di € 50 + Attestato

**N. 10 Premi** ad estrazione tra tutti i partecipanti presenti alla premiazione.

- **MARTEDI' 26 Dicembre 6° Edizione "LA SMALTITA"**

**GARA NON COMPETITIVA CHE SI SVOLGERA' PER LE VIE DELLA CITTA'**

Programma: Ritrovo alle ore 09.30 presso la ns. Sede - Parco di Viale Trento

Ore 10,15 Benedizione degli atleti presenti

Ore 10,40 partenza della gara non competitiva

Arrivo presso il parco di Viale Trento. Senza nessun riconoscimento. Ci sarà un ristoro per tutti i partecipanti.