



Terni 05 ottobre 2014 - 20° EDIZIONE

“porta un amico planteremo un albero”

Gara podistica e passeggiata ecologica



Gara podistica organizzata dall'**Associazione MYRICA** per atleti Podisti iscritti alla Fidal o altri Enti di Promozione Sportiva e per atleti non competitivi. Con il patrocinio della Regione Umbria, Provincia di Terni, Comune di Terni, del Coni Regionale. Luogo di partenza della gara è Viale Trento, 39 di Terni (presso il parco).
La gara è stata inserita nel circuito “Umbria Tour 2014”

Gara competitiva di km 12,500 - percorso misto

Passeggiata ecologica all'interno del parco di km 3,1 - Passeggiata ecologica km 5,250 - 12,500.

• Ritrovo ore 8,30 presso il parco di Viale Trento

Verranno assegnati premi: ai singoli partecipanti, ai Gruppi Scolastici e Sportivi, vari premi per categorie e premi a sorteggio fra i partecipanti presenti all'estrazione.

Le iscrizioni per i Gruppi Sportivi e Scolastici si chiuderanno entro le **ore 12 di venerdì 03/10/2014** e devono essere consegnate o inviate a: **MYRICA Associazione di Volontariato Viale Trento, 39- 05100 TERNI** Tel./Fax: 0744.285.173 Cell. : 338.837.6142 - E-mail associazionemyrica@gmail.com

RITIRO PETTORALI

I pettorali degli iscritti singolarmente e delle Società che invieranno le liste, potranno essere ritirati **Sabato 04 Ottobre dalle ore 16:00 alle 20,00** presso il Punto Vendita di **CAMI STORE Via del Maglio 7 - 05100 Terni.**

Per tutti quelli che ritireranno l'iscrizione presso il P.V. **CAMI STORE** riceveranno un buono sconto del 25% applicabile all'abbigliamento delle aziende presenti nel P.V. Sempre **Sabato 04 Ottobre** presso il P.V. **CAMI STORE** si svolgerà il **New Balance Day**, durante il quale si effettuerà la video analisi dell'appoggio del piede con il programma **“SINCRORUN”**. Inoltre si potranno provare tutti i modelli **New Balance** correndo su strada o su **Tapis Roulant** (chi effettuerà la prova riceverà un omaggio **New Balance**).

Il giorno della gara, **Domenica 05 Ottobre**, le singole iscrizioni e il ritiro dei pettorali, possono essere effettuate presso il parco di **Viale Trento** con presentazione tesserino della società sportiva di appartenenza e certificato medico valido. Le iscrizioni sono aperte fino alla mezza ora prima della partenza.

PARTENZE: ore 10,00 gara di Km. 3,1 - ore 10,15 gare di Km. 12,50 e Km. 5,25

Arrivo sempre nel parco di Viale Trento.

QUOTE ISCRIZIONE - Gara competitiva € 7,00

Passeggiata ecologica non competitiva € 5,00 adulti - ragazzi fino a 14 anni € 4,00

Ai partecipanti **NON COMPETITIVI** sarà consegnata una **maglietta ricordo** con il disegno vincitore al concorso di disegno anno 2013. A tutti i partecipanti **COMPETITIVI** sarà assegnata una **T-shirt tecnica**.

PREMI A SORTEGGIO TRA TUTTI I CONCORRENTI PRESENTI ALL'ESTRAZIONE :

1°estr. 1 Bici Mountain Bike - 2° estr. 1 orologio - 3° estr. 1 orologio - 4° estr. 1 orologio - 5° estr. 1 orologio

LE PRIME CINQUE SCUOLE CON UN MINIMO di 30 ISCRITTI

1° Classificata - 1 P.C. + 1 Coppa, 2° Classificata - 1 TV color + 1 Coppa, 3° Classificata - 1 Stampante multifunzione + 1 Coppa, 4° Classificata - 1 Stampante multifunzione + 1 Coppa, 5° Classificata - 1 Stampante multifunzione + 1 Coppa

PREMIAZIONE GRUPPI SPORTIVI

Al 1° Gruppo più numeroso con un minimo di 40 iscritti:

1 Coppa + buono acquisto di € 200,00 per contributo spese

Al 2° Gruppo più numeroso con un minimo di 30 iscritti:

1 Coppa + buono acquisto di € 150,00 per contributo spese

Al 3° Gruppo più numeroso con un minimo di 20 iscritti:

1 Coppa + buono acquisto di € 100,00 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 12,500 (tesserati)

1° Maschile - 1 Medaglia + 1 Prosciutto

4° Maschile - 1 Medaglia + prodotti alimentari

2° Maschile - 1 Medaglia + 1 Prosciutto

5° Maschile - 1 Medaglia + prodotti alimentari

3° Maschile - 1 Medaglia + 1 Spalla

1° Femminile - 1 Medaglia + 1 Prosciutto

4° Femminile - 1 Medaglia + prodotti alimentari

2° Femminile - 1 Medaglia + 1 Prosciutto

5° Femminile - 1 Medaglia + prodotti alimentari

3° Femminile - 1 Medaglia + 1 Spalla

SARANNO PREMIATI 10 ATLETI/TE PER OGNI CATEGORIA AI PRIMI 3 CLASSIFICATI MEDAGLIA - DAL 4° IN POI PRODOTTI ALIMENTARI

cat. A Maschile (18 – 34 anni) cat. B Maschile (35 – 39 anni) cat. C Maschile (40 - 44 anni)

cat. D Maschile (45 – 49 anni) cat. E Maschile (50 – 54 anni) cat. F Maschile (55 - 59 anni)

cat. G Maschile (60 – 64 anni) cat. H Maschile (65 – in poi)

cat. A Femminile (18 – 30 anni) cat. B Femminile (31 - 43 anni) cat. C Femminile (da 44 in poi)

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

REGOLAMENTO

L'organizzazione pur assicurando il perfetto svolgimento della manifestazione, declina ogni responsabilità per fatti che dovessero accadere a persone o cose prima, durante o dopo la manifestazione.

Il percorso di gara sarà parzialmente chiuso al traffico, quindi i partecipanti dovranno rispettare le normative contenute nel codice stradale.

Iscrivendosi alla manifestazione, i partecipanti accettano implicitamente il presente regolamento.

Gli atleti che si iscrivono il giorno della manifestazione, alla gara competitiva, devono presentare il tesserino di ente promozionale sportiva in corso di validità (per la Fidal tesserino + velina).

Non si accettano iscrizioni competitive solo con certificato di idoneità agonistica.

Saranno presenti due autoambulanze e due medici.

L'assistenza sarà garantita per un tempo massimo di 2 ore.

Saranno garantiti: Ristoro lungo il percorso - Ristoro a fine gara - Giudici FIDAL

MYRICA

Associazione di volontariato
culturale ambientale sportiva
PODISTICA DILETTANTI TERNI

Viale Trento, 39 - 05100 TERNI
Tel. / Fax : 0744.285.173 Cell.: 338.837.6142
E-mail : associazionemyricae@gmail.com
www.associazionemyricae.it

REFERENTI:

Giuseppe BORTONE 338.837.6142
Giorgio CECERA 339.244.8401
Ettore MENAPACE 339.367.6897



Cascata delle Marmore



Lago di Piediluco

ALCUNE POSSIBILI ESCURSIONI A TERNI

Carsulae
Sito archeologico



Rafting sul fiume nera