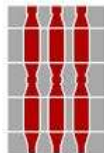




Pro loco
Miranda



Patrocinio
Regione Umbria



Patrocinio
Comune di Terni



Patrocinio
Comune di Rieti



Patrocinio
Comune di Stroncone



DOMENICA 29 MAGGIO 2016

MIRANDA TRAIL

2° edizione

Giro dei tre colli: Miranda-Cimitelle-Moggio-Miranda

Gara competitiva di Km 21,00 e "Trail Sprint" di Km 10,00

Passeggiata ecologica di Km 10,00

ORGANIZZATA da: Associazione MYRICA E Terni - PROLOCO di Miranda

Con la collaborazione di "UMBRIA CUORE VERDE DEL TRAIL " e della Ass. AICS

**Con il Patrocinio: Regione dell'Umbria, Ufficio Scolastico Regionale, Comuni di:
TERNI-STRONCONE-RIETI**

- **La gara di 21 Km fa parte del circuito "UMBRIA CUORE VERDE DEL TRAIL"**
- **La gara di 10 Km NON fa parte del circuito "UMBRIA CUORE VERDE DEL TRAIL"**

Ritrovo ore 7,30 presso il piazzale Largo Battaglione Manni a Miranda

Partenza per le due gare e la passeggiata ecologica alle ore 9,00

- **Iscrizione alla gara competitiva di Km 21,00 (con dislivello totale di 1.000 mt.)**
- **Iscrizione alla gara competitiva di Km 10 (Trail Sprint) (con dislivello totale di 400 mt.)**

I percorsi si svolgeranno quasi interamente all'interno dei boschi.

Le gare sono riservate ad atleti che abbiano compiuto il diciottesimo anno di età, siano in possesso di certificato medico di idoneità sportiva ed appartengano ad una società di ente promozionale sportiva riconosciuta dal Coni. L'atleta deve prendere atto della lunghezza del percorso e della difficoltà della prova ed essere cosciente di avere la preparazione atletica necessaria a superare situazioni che richiedono adeguate capacità di resistenza ed autonomia. Il percorso sarà segnalato con nastratura o balisaggio ogni 100/200 metri. Coloro che non dovessero trovare più la segnalazione, debbono ritornare indietro fino a rientrare nel percorso previsto. Saranno effettuati dei controlli dei pettorali lungo il percorso. E' previsto il servizio "SCOPA". Il tempo massimo per completare la gara è di 4,00 ore. Sono previsti n° 3/4 ristori lungo il percorso di Km. 21 e ristoro per il percorso di 10 Km. Ristoro Finale per tutti. Il ristoro va consumato nell'area delimitata dello stesso; non possono essere portati al seguito **bicchieri di plastica ed altro materiale che possa inquinare l'ambiente**. In ogni ristoro saranno predisposti dei contenitori di raccolta rifiuti, che dovranno essere obbligatoriamente utilizzati da tutti gli atleti. Ogni atleta dovrà prestare assistenza a chi dovesse trovarsi in difficoltà o pericolo ed eventualmente chiamare il soccorso. E' vietato farsi accompagnare o essere assistiti per parte o per tutta la durata della corsa da una persona non iscritta alla gara.

Il concorrente dichiara di conoscere ed accettare il Regolamento della 2° Edizione del "Miranda Trail" pubblicato sul sito www.associazionemyrica.e.it

**Il costo delle iscrizioni per le due gare competitive di Km.21,00 e di Km. 10,00 :
Entro il 20 di Maggio è di €. 15,00**

Dal 21 Maggio fino al 26 Maggio è di €. 20,00

Per esigenze organizzative il 26 Maggio è l'ultimo giorno per iscriversi alle due gare competitive.

Dopo tale data non saranno accettate iscrizioni neanche il giorno della gara. Questo regolamento vale anche per gli atleti competitivi iscritti alla gara di 21 Km che hanno il pettorale consegnato nelle precedenti gare dalla Trailitalia di "Umbria Cuore verde del Trail".

Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la sede dell'Associazione Myrica in Viale Trento, 39 -Terni oppure tramite **fax 0744.285.173**, oe-mail all'indirizzo:associazionemyrica@gmail.com, corredate da copia dell'avvenuto versamento della quota di iscrizione a mezzo Bonifico BancarioIBAN: **IT42 F032 9601 6010 0006 6398 231** Banca Fideuram intestato ad Associazione Myrica-Terni Motivazione: "Iscrizione gara Miranda Trail del 29 Maggio di Km 21 o Km 10"

PREMI

Gara di 21,00 Km :

I primi 100 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una T-shirt tecnica Mizuno. Verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne della classifica generale

Categoria maschile: **Categoria femminile:**

1° -1 prosciutto 1° -1 prosciutto

2° -1 spalla 2° -1 spalla

3° -1 capocollo 3° -1 capocollo

Dal 4° al 10° -prodotto sportivo o alimentare Dal 4° al 10° -prodotto sportivo o alimentare

- A chi non riceverà la maglietta sarà riconosciuto un pacco gara di pari valore.

Gara di 10,00 Km (Trail Sprint):

I primi 50 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una T-shirt tecnica Mizuno. Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale

Categoria maschile: **Categoria femminile:**

1° -1 prosciutto 1° -1 prosciutto

2° -1 spalla 2° -1 spalla

3° -1 capocollo 3° -1 capocollo

4° e 5° - prodotto sportivo o alimentare 4° e 5° -prodotto sportivo o alimentare

- A chi non riceverà la maglietta sarà riconosciuto un pacco gara di pari valore.

DOCCE non disponibili.

Passeggiata per i sentieri di Miranda di km 10 (non competitiva)

29 Maggio - Ritrovo ore 7,30 presso il piazzale Largo Battaglione Manni di Miranda

Partenza per tutti alle ore 9,00 –(Ci si può iscrivere fino alle ore 8,30)

Costo delle iscrizioni per la non competitiva:€ 10,00anche il giorno della gara

Pacco gara: prodotti alimentari

N.B. I bambini con età inferiore agli anni 12 non pagano l'iscrizione, partecipano al pasta party gratis e non hanno diritto al pacco gara. Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la Sede dell'Associazione in Viale Trento, 39 - Terni (interno parco)

Oppure tramite **fax 0744.285.173**, oe-mail all'indirizzo associazionemyrica@gmail.com,

I pettorali saranno consegnati:

Sabato 28 giorno antecedente alla gara presso la Sede dell'Associazione Myrica
oppure la **Domenica 29 Maggio** giorno della gara, 60 minuti prima della partenza.

PASTA PARTY OMAGGIO PER TUTTI GLI ISCRITTI ALLE GARE

Per i non iscritti alla gara il costo è di € 5,00 - Il buono pasto non è cedibile