



# 20° EDIZIONE



## “porta un amico planteremo un albero”

### Gara podistica e passeggiata ecologica

**Terni 05 ottobre 2014**

**Ritrovo ore 08,30 presso il parco di Viale Trento**

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 e la collaborazione della III Circoscrizione Sud. Luogo di partenza della

**Gara competitiva di km 12,00 - percorso misto**

**Passeggiata ecologica all'interno del parco di km 3,1 - Passeggiata ecologica km 5,2 - 12,00.**

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](mailto:associazionemyrica@gmail.com)

#### **RITIRO PETTORALI**

I pettorali degli iscritti singolarmente e delle Società che invieranno le liste, potranno essere ritirati Sabato 04 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 Punto Vendita.

Il giorno della gara, Domenica 05 Ottobre, per le singole iscrizioni e ritiro dei pettorali, possono essere effettuate presso il parco di Viale Trento e sono aperte fino alla mezzora prima della partenza (senza buono sconto).

**PARTENZA: ore 10,00 / 10,15 per la gara di 12 Km - Arrivo sempre nel parco di Viale Trento.**

#### **QUOTA ISCRIZIONE**

**Per la passeggiata ecologica non competitiva € 5,00 adulti - ragazzi fino a 14 anni € 4,00**  
**Per la gara competitiva € 7,00**

Ai partecipanti **NON COMPETITIVI** sarà consegnata una **maglietta ricordo** con il logo ricavato dal concorso di disegno vinto nell'anno 2013.

A tutti i partecipanti **COMPETITIVI ai primi 400 iscritti** sarà assegnata una **T-shirt tecnica o un pacco gara dello stesso valore.**

#### **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 AI 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 12,00 (tesserati)

1° Maschile - 1 Coppa + 1 Prosciutto

4° Maschile - 1 Coppa + Prodotti alimentari

2° Maschile - 1 Coppa + 1 Prosciutto

5° Maschile - 1 Coppa + Prodotti alimentari

3° Maschile - 1 Coppa + 1 Spalla

1° Femminile - 1 Coppa + 1 Prosciutto

4° Femminile - 1 Coppa + Prodotti alimentari

2° Femminile - 1 Coppa + 1 Prosciutto

5° Femminile - 1 Coppa + Prodotti alimentari

3° Femminile - 1 Coppa + 1 Spalla

## SARANNO PREMIATI I CON PRODOTTI ALIMENTARI PRIMI DIECI CLASSIFICATI DELLE SEGUENTI CATEGORIE:

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: Ristori lungo il percorso - Ristoro a fine gara - Giudici FIDAL

## MYRICAIE

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 : [associazionemyricaie@gmail.com](mailto:associazionemyricaie@gmail.com)

[www.associazionemyricaie.it](http://www.associazionemyricaie.it)

## REFERENTI:

Giorgio CECERA 339.244.8401

Ettore MENAPACE 339.367.6897

Luciana PANNUZI 347.941.3311



Cascata delle Marmore



Lago di Piediluco

## ALCUNE POSSIBILI ESCURSIONI SU TERNI

Carsulae  
Sito archeologico



Rafting sul fiume nera