



# EDIZIONE PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO Regolamento



L'associazione di volontariato – cultura ambiente podistica bive - Myricae di Terni organizza la 28° edizione dell'evento podistico denominato "Porta un amico pianteremo un Albero", che si terrà domenica 1 ottobre, in Terni attraverso le vie cittadine limitrofe al parco "Emanuela Lal" dove avranno luogo le seguenti gare:

### 1) GARA PODISTICA CONPETITIVA DI 12:00 KM.

PARTENZA prevista alle ore 10:00 de viale Trento n. 39. ARRIVO presso la sede dell'associazione Myricae all'Interno del perco "Emeruela Loi". Il giorno della gara il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15.

Le superfici di corse sono costituite de strade comunali esfahate del centro urbeno della cità di Terri, gli incroci e attraversamenti di streda verranno debitamente indicati e presidati

La gara si caratterizza come competizione in autosufficienza idrica e alimentare. È comunque previsto un punto di ristoro a circe metà competizione.

In caso di ritiro il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale ai responsabili dell'organizzazione

N.B. tutti gli atleti pertecipanti alla gara competitiva dovranno essere in possesso di tessera agonistica e di certificato medico agonistico in corso di validità che dovrà essere presentato all'iscrizione. In caso di mancata consegna del certificato medico agonistico o consegnandone uno scaduto di validità, si avrà l'annullamento dell'iscrizione alla gara competitiva senza alcun rimborso della quota versata.

La quota d'iscrizione alla gara competitiva di 12,00 km è di € 10,00 euro; sarà possibile iscriversi fino a sabato 30 settembre alle ora 12:00.

N.B. non saranno ammesse iscrizioni ottre tale termine.

### 2) PASSESGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA CI 5,00 KM

PARTENZA prevista alle ore 10:00 de viale Trento n. 39, Terni, ARRIVO presso la sede dell'associazione Myricae all'interno del parco "Emanuela Loi". Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione ore 8:15.

La quota d'iscrizione alla passeggiata ecologica non competitiva di km 5,00 è di € 7,00 e la partecipazione è aperte a tutti

Serà possibile iscriversi a tale iniziative anche la mattina stessa dell'evento fino alle ore 09:15, presso gli spazi appositamente allestiti.

### 3) PASSEGGIATA ECOLOGICA NON COMPETITIVA DI 2,78 KM.

Si svolgerà interamene attraverso i sentieri interni del perco "Emanuela Lai". La partecipazione è aperta a tutti, soprattutto ai partecipanti più piccoli che si spera sieno

PARTENZA prevista alle ore 10:15 del parco "Emanuela Loi" presso la sede dell'associazione Myricae, viale Trento r. 38. ARRIVO nel medesimo luogo. Il giorno dell'evento il ritrovo sarà presso la sede dell'associazione alle ore 8:15 La queta discrizione alla pesseggiata ecologica non competitiva di km 2,70 è di € 7,00 e la partecipazione è aperta a tutti.

### MODALITA' DI ISCIRZIONE

La iscrizioni potranno essere effettuate direttamente presentandosi presso la sede dell'Associazione MYRICAE in viale Trento n. 39 Terni, o tramite fax al numero 0744-285173, o a mezzo e-mail all'indirizzo: associazionemyricae@gmail.com. Le richieste dovranno essere debitamente corredate de: copie tessera sportive, copia certificato medico agonistico (per gli atleti competitivi), copia dell'evvenuto versamento delle quota d'iscrizione effettuato a mezzo Bonifico Bencario su IBAN IT 42F 032 960 160 100 006 639 8231, Banca Fideuram intestato ad Associacione Myricae Terni, con le seguente motivazione:

ISCRIZIONE GARA COMPETITIVA PORTA UN AMICO PIANTEREMO UN ALBERO DEL 1 OTTOBRE 2023 DI KM 12,00 oppure PASSEGGIATA ECOLOGICA DI KM 5,00 o 2,70 KM\*

Le iscrizioni per i Gruppi Sportivi a Sociastici si chiuderanno entro le ore 19:00 di venerdi 29 settembre 2023 e devono essere consegnate o inviate a Myricae Associazione di volontariato viale Trento, 39 cap 05100 Temi, tal. 0744 285 173 - 338 8376142, email associationemyricae@gmail.com.

Per la gara podistica compettiva, le società sportive dovranno presentare l'elenco degli soriti su certa intestata firmata dal Presidente o dal Responsabile del Gruppo che costituirà attestato della piena idonettà fisica dei partecipenti con l'osservenza, quindi, del D.M. 18/02/82, inerente la tutela sanitaria per l'attività agonistica.

Per quanto riguarda la passeggiata ecologiche non competitive, l'organizzazione, con l'iscrizione, considera attestate l'idoneità fisica del partecipante conforme ella normative di legge previste del D.M. sulle tutele sanitarie per l'attività sportive non compettiva.

### RITIRO PETTORALI COMPETITIVI E NON COMPETITIVI

Per la gara competitiva e le passeggiste ecologiche, sarà possibile ritirare i pettorali fino al giorno precedente la gara, sabato 30 settembre 2023, a partire dalle cre 16:00 fino alle 19:00 presso la sede dell'Associazione Myricae in viale Trento n. 39 Terni (opzione raccomandata); in via residuale sarà possibile ritirarli enche la mattina della manifestazione a partire dalle ore 8:30 presso gli spazi debitamente preparati e segnalati nel pressi della sede dell'associazione.

Il pettorale deve essere portato devanti ed essere visible sempre nella sua totalità durante tutta la corsa

### Templatica manifestazione e tempo messimo:

Il tempo massimo stabilito per la durata della competizione è fissato intorno alle ore 12:00.

I percorsi saranno debitamente segnalati con opportuna frecce di segnalatica. Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso.

### Frica della competizione "Porta Un Areigo Plantererro Un Albero"

L'atieta deve

non fare uso di sostanze dopanti per partecipere alla manifestazione;

non gettare a terra alcun tipo di rifluto;

non uscire dal tracciato o abbandonare la manifestazione senza segnalario all'organizzazione;

### REFERENTI

Giorgio CECERA cell: 339.244.8401 - Maurizio CAPRADOSSI celt: 339.692.6816 Silvis BURRINI celt: 328.953.1258 - Laure CASCIANI celt: 389.460.3632 Mary CELI cell: 349.572.6970

## PREMI

### PACCO GARA AGLI ISCRITTI ALLA GARA COMPETITIVA: PRODOTTI ALIMENTARI - AI NON COMPETITIVI: 1 T-SHIRT

Le prime 3 scuole con un minimo di 20 iscritti:

1º classificato: un buono acquisto di 100 € + coppa

2" classificato: un buono acquisto di 75 € + coppa

3º classificato; un buono acquisto di 50 € + coppa

### PREMIAZIONE GRUPPI SPORTIVI

Al 1º Gruppo più numeroso con un minimo di 40 iscritti: un prodotto alimentare

Al 2º Gruppo più numeroso con un minimo di 30 iscritti: un prodotto alimentare

Al 3º Gruppo più numeroso con un minimo di 20 iscritti: un prodotto alimentare

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

### PREMIAZIONE GARA COMPETITIVA di 12 km (TESSERATI):

Saranno premiati i primi 3 assoluti maschili e femminili con prodotti alimentari

SARANNO PREMIATE LE SEGUENTI CATEGORIE CON PRODOTTI ALIMENTARI:

CAT. A maechile (18-34 anni) primi 5 amivati

CAT. B maschile (35-39 anni) primi 5 arrivati

CAT. C maschile (40-44 anni) primi 5 arrivati

CAT. D maschile (45-49 anni) orimi 5 arrivati

CAT. E maschile (50-54 anni) primi 5 arrivati

CAT. F maschile (55-59 anni) primi 5 arrivati

CAT. G maschile (60-64 anni) primi 5 arrivati CAT. H maschile (65-69 anni) primi 5 amivati

CAT. I maschile (70 in pol) primi 5 arrivati

CAT. A femminile (18-35 anni) prime 5 arrivote

CAT. B femminile (36-45 anni) prime 5 arrivate

CAT. C femminile (46-55 anni) prime 5 arrivate

CAT. D femminile (56 anni in poi) prime 5 arrivate